

# குறிக்கோள் வாழ்வும் வீடுபேறும்

# சுவாமி நாராயணானந்தாவின்

# குறிக்கோள் வாழ்வும் மோட்சமும் (வீடுபேறு)

## 'The Ideal Life and Moksha (Freedom)'



This Book is Published with the Financial assistance of Tirumala-Thirupati Devasthanam under their scheme 'Aid to Publish Religious Books'.

தமிழாக்கம்—பிரசுரம்

**சுவாமி நித்தியானந்தா**

**வேடன்தாங்கல் (வழி)**

**அஞ்சல் எண் –603 314**

First Edition : September, 1990

Copies : 1,000

Pages : 220 + 4

Price : Rs. 25-00



Translated and Published by

Swami Nithyananda
Vedanthangal (Via) — Pin : 603 314

Printed at :
Om Sakthi Achagam,
Madras-17.

# பொருளடக்கம்

## சுவாமி நாராயணானந்தாவின் பிற நூல்கள்

| | | | |
|---|---|---|---|
| மனக்கட்டுப்பாட்டின் இரகசியங்கள் | ... | ரூ. | 24-00 |
| சாந்தி — சக்தி — நீண்ட ஆயுள் | ... | ரூ. | 17-50 |
| ஆதார சக்தி | ... | ரூ. | 30-00 |

கிடைக்குமிடம் :
**சுவாமி நித்தியானந்தா**
தமிழாக்க ஆசிரியர்
(வழி) வேடந்தாங்கல்
அ. எண் : 603314

## சமர்ப்பணம்

குருதேவரின் நான்காவது புத்தகமும் வெளி வந்து விட்டது.

மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு இயங்கும் பேராற்றல் சக்தி ஒன்று உண்டு என படித்திருக்கிறோம். கேட்டிருக்கிறோம். அதற்கு ஒரு ஆதார பூர்வமான எடுத்துக்காட்டு குறிக்கோள் வாழ்வும் விடுபேறும்(மோட்சம்) என்கிற இப்புத்தகம். இதைப்போன்ற புத்தகங்களை வயதானவர்கள் மட்டுமே விரும்புவார்கள் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. ஆனால் நடைமுறையில் காண்பது வேறு.

இளம் தலைமுறையினரிடம் குருதேவரின் புத்தகங்களுக்கு பெரும் வரவேற்பு உள்ளது.

அனுபவ உண்மை இது!

பக்தி—யோகம்—தவம் என்பது பாரத நாட்டுக்கே உரித்தான சிறப்பு. அந்த உன்னதத்தை இளைஞர்களின் உள்ளுணர்வு மெய்யாகவே ஆக்கிரமித்துள்ளது.

இப்புத்தகங்களைப் படித்து பல இளைஞர்கள் அதை விமரிசித்தபோது எனக்குப் புரிந்தது.

''பிரம்மச்சரியம் என்றால் அதற்கு தவறான அர்த்தத்தைக் கற்பித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் 'சுவாமி நாராயணானந்தாஜீ'யின் 'மனக்கட்டுப்பாட்டின் இரகசியங்கள்' என்ற நூலைப் படித்த பிறகு மனைவி, மக்கள் ஒரு ஆணுக்கு இன்றியமையாதவர்கள். இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே எந்த ஒரு இன்பத்தையும் வரைமுறைக்குள் கொண்டுவந்து விட்டால் போதும். உண்மையும், நேர்மையும் பக்தியில் நம்பிக்கையும் இருந்தால் இமாலயச் சாதனையைப்

புரிய முடியும்,'' என ஒரு இளைஞர் நேரில் தேடிவந்து சொல்லிவிட்டுப் போனார்.

''இதற்காகவே வந்தேன்'' என்று அவர் சொன்னபோது மெய்சிலிர்த்துப் போயிற்று.

''கடமையைச் செய்! பயனை எதிர்பாராதே!'' என்பது கீதை வாக்கு.

அதற்கு உதாரணம் இப்புத்தகம் உங்கள் கரங்களில் இருப்பது!

மொழி பெயர்ப்பு என்பது தனிக் கலை. இதைப்பற்றி நிறைய புத்தகங்கள் உள்ளன. அதையெல்லாம் நான் படித்ததில்லை.

மூல ஆசிரியரின் கருத்து இன்றுள்ள தமிழ் வாசகர் களுக்கு புரியவேண்டும் என வகுத்துக்கொண்ட வழியில் இம் மொழி பெயர்ப்பு உருவாயிற்று.

மெய்யாகவே சொல்வதெனில் என் இதய பீடத்தில் அமர்ந்திருக்கும் குருவே இதைச் செய்து முடித்திருக்கிறார் என்பது உண்மை! சத்தியம்!

வாசகர்களின் திருவுள்ளங்கள் என்ன பேசுகிறதோ அதை புத்தகத்தில் கண்டுள்ள முகவரிக்கு எழுதுங்கள். அடுத்த புத்தகம் வெளிவர அது ஊன்றுகோலாகத் திகழும்.

இப்புத்தகத்தை அழகிய வடிவில் அமைத்துக்கொடுத்த அனைவருக்கும் குரு தேவரின் பரிபூரண தெய்வீக அருளாசி பெருகட்டும்!

அன்பே தெய்வம்! அதுவே ஆற்றல்!!

என். யூ. யோக ஆசிரமம்
வேடந்தாங்கல்

சுவாமி நித்தியானந்தா

# முகவுரை

'மனிதன் - மனம் - மனக்கட்டுப்பாடும் அற்புதங்களும்' என்னும் புத்தகத்தின் ஒரு பகுதியாக இதிலுள்ளதையும் உள்ளடக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமிருந்தது. ஆனால் அந்த நூலின் கருத்துக்களும், பக்கங்களும் எண்ணிய அளவுக்கும் அதிகமாகிவிட்டது. எனவே முதலில் தரப்பட்ட 'மனிதன் - மனம் - மனக் கட்டுப்பாடும் அற்புதங்களும்' என்ற தலைப்பை மாற்றி, அந்த நூலுக்கு 'மனிதன் - மனம் - மனச் செய்கைகளும் அற்புதங்களும்' என்று கொடுத்துவிட்டு, அதன் பிற்பகுதியில் அடங்கிய கருத்துக்களைத் தொகுத்து— 'நெறியான வாழ்வும் வீடு பேறும் (மோட்சம்)' என்ற தலைப்பின் கீழ் தனிப் புத்தகமாக பொதுமக்களுக்கு இப்போது தரப்படுகிறது. ஆங்கிலம் தெரிந்த மக்கள் நெறி தவறிய வழியில் சென்று புலன்போகங்களில் கண்மூடித்தனமாக அழுந்திப் போகிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொண்டு மனித வாழ்வின் குறிக்கோளையும், அதை அடைய வேண்டிய முயற்சியையும், கடைத்தேறும் மார்க்கத்தையும் விளக்குவதே இந்த நூலின் நோக்கமாகும்.

நிரந்தரமான இன்பமும் பேரானந்தமும் கணத்தில் தோன்றி மறையும் புலன் போகங்களால் பெறமுடியாது. மோட்சத்தை எய்துவதாலும் இறையுணர்வைப் பெறுவதாலும் மட்டுமே இதை அடையமுடியும் என்பதை உணர்த்துவதே இதன் முக்கிய கருத்தாகும்.

தரும வழி (அறநெறி) மனிதனுக்கு எப்படி மோட்சத்துக்கு உதவுகிறது? வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்கள், கவலைகள், இடர்பாடுகள், குளறுபடிகள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரு ஆன்மிகவாதி கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் என்னென்ன? சம்சாரத்திலுள்ள பெருஞ் சிக்கல்களைக் களைவது எப்படி?—இந்த நூலில் இவைகளைப் பற்றியே முழுக்க முழுக்க அலசி எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆங்கிலத்தைத் தாய்மொழியாகக் கொண்ட எல்லா தேசத்தவர்களுடைய நெடுநாளைய தேவையையும் இந்த நூல் நிறைவேற்றியுள்ளது என்றே நான் கருதுகிறேன்.

சாந்தி குடீரம்
இருடிகேசம்
24-11-1947

ஆசிரியர்.



50-வது வயதில் சுவாமி நாராயணானந்தா



1929-ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 5-ந் தேதி மைசூரில் துறவு நிலை ஏற்ற மறுநாள் சுவாமி நாராயணானந்தா.

# குறிக்கோள் வாழ்வும் வீடுபேறும்

## அறிமுகம்

வழிய வழிய சர்க்கரைப் பாகு உள்ளதொரு பாத்திரத்தைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் மணம் எண்ணற்ற வண்டுகளையும், ஈக்களையும் ஈர்க்கிறது. அதை சுவைத்து அநுபவிக்கத்தான்! அந்தோ பரிதாபம்! அவை சர்க்கரைப் பாகின்மேல் அமர்ந்த கணமே அவற்றின் கால்களும் கைகளும் பாகின் இளகலில் சிக்கிக் கொள்கிறது. சர்க்கரைப் பாகை ருசித்து அனுபவிக்கவும் இயலாமல், அதிலிருந்து விடுபடவும் முடியாமல் தவிக்கிறது, பரிதவிக்கிறது. சர்க்கரைப் பாகிலே சிக்கி சாகிறது. இதே போன்றுதான் இந்த உலகில் மனிதன் நிலையும். ஆளவந்த மனிதன் — அந்தோ — ஆளப் படுகிறான்! எதனால் ஆளப்படுகிறான்? கடவுளின் மாயா சக்தியான மகா மாயையால் ஆளப்படுகிறான்! அவன் ஆண்டு அநுபவிக்க வேண்டுமென்று உலகுக்கு வந்தான். ஆனால் அவன் ஆண்டு அநுபவிக்கப்படுகிறான்! யாரால்? அவனுடைய சொந்த மனமும் புலன்களுமே அவனை ஆளஆரம்பித்து விடுகின்றன. பல்வேறு கவலைகளாலும், துன்பங்களாலும், துயரங்களாலும், குளறுபடிகளாலும் அவதிப்படுகிறான். தனது சொந்த மனதிற்கும், புலன்களுக்கும் அடிமையாகிப் போனதே இதற்குக் காரணம்.

எவன் ஒருவன் தனது புலன்களைக் கட்டி ஆள்கிறானோ அவன் இந்த உலகத்தையே ஆள்கிறான். எவன் ஒருவன் தன் மனத்தைக் கட்டி விடுகிறானோ அவன் இந்த அகிலத்தையே கட்டி ஆள்கிறான். நமது கடந்த கால ஆசைகளும், எண்ணங்களும், செய்கைகளுமே நம்முடைய இன்றைய நிலையை உருவாக்கியுள்ளன. நேற்றும் அதற்கு முன் தினமும் ஆசைகள், எண்ணங்கள், செய்கைகள் வடிவில் எதை விதைத்தோமோ அதையே இன்றைக்கு அறுவடை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

புலன் இன்பங்களையும், போகப் பொருட்களையும் பெறுவதே ஆனந்த வாழ்வு என மனிதன் நினைக்கிறான். செல்வத்தைத் திரட்டுவதும், பெரிய மனிதனாவதும் பெரும்புகழ் எய்துவதுமே ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கப் போதுமானது என்றும் அவன் நினைக்கிறான். ஆனால் உண்மையிலேயே இவைகளால் மட்டும் ஒருவனுக்கு ஆனந்தம் கிடைத்து விடுகிறதா? இல்லவே இல்லை! ஐம்புலன்களும் ஆண்டு அநுபவிக்கக் கூடிய எல்லா போகங்களையும் ஒரு மனிதனுக்கு அளித்து விடுவோம். அவைகளில் அவன் முழுக்க முழுக்க ஈடுபட்டு திளைத்திருக்கவும் செய்வோம். அந்த மனிதனுக்கு ஆனந்தம் கிட்டி விடுகிறதா! அவன் மன அமைதியையும் பேரானந்தத்தையும் பெற்று விடுகிறானா? இல்லை அளவுக்கு மீறி புலன் போகங்களில் மூழ்கிப் போனவன் அடியோடு அழிந்து விடுகிறான். அந்த மனிதன் அதற்கான காலமும் நேரமும் வருவதற்கு முன்பே அழிவுக்கும் சாவுக்கும் ஆளாகிறான்.

மனம் போன போக்கில் புலன் போகங்களில் கட்டுப்பாடில்லாமல் தன்னை விட்டுவிடும் ஒருவன் எரியும் தீயை அணைப்பதற்கு அதில் வெண்ணெயைக் கொட்டும் முட்டாளுக்கு சமமானவன். அதனால் தீ அதிகமாகுமேதவிர அணையாது. மனம், உடல் சக்திகளை புலன் போகங்கள் சிதற அடிக்கின்றன. அதனால் உடல், மூளை நலம் குன்றி, மனத்தாலும்

நடத்தையாலும் பலவீனனாகிறான். அவைகளால் அமைதி பறிபோகிறது. வாழ்வு பூராவுமே கவலைக்கு இடமாகி நிச்சயம் தோல்வியடைகிறான்.

ஏராளமான செல்வத்தினால் ஒரு மனிதனுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைப்பதில்லை. புலன்களின் ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு மட்டுமே பணம் உபயோகப் படுகிறது. செல்வம் அதிகமாகச் சேரச் சேர ஒருவனிடம் திட்டங்களும், ஆசைகளும், பரபரப்பும், கவலைகளும் வந்து குவிகின்றன. அது அவனை நிம்மதி இழக்கச் செய்கிறது. பணம் ஒரு மனிதனை தீய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடச் செய்து அவன் வாழ்வில் வேதனை விளைவிப்ப தையே நாம் காண்கிறோம். அதனால்தான் இயேசு பிரான் 'ஒரு ஊசியின் காதில் ஒட்டகமே வேண்டு மானாலும் நுழைவது சாத்தியமாகலாம். ஆனால் ஒரு செல்வந்தன் இறையுணர்வு அல்லது ஆன்ம விடுதலை அடைவது எளிதல்ல' என்று கூறியுள்ளார். இது மறுக்க முடியாத உண்மை.

புராதன காலத்து ரோமாபுரியில் ஒரு செல்வந்தன் வாழ்ந்து வந்தான். ஒரு நாள் மாலை தனது கப்பல் மூழ்கிப் போன செய்தி அவனுக்குக் கிடைத்தது. அந்த கப்பலில் அவன் ஈட்டிய பொருள் பூராவும் பறி போயிற்று! அவனிடம் எஞ்சி இருந்தது ஒரு கோடி பவுண்டுகள் மட்டுமே! அவன் ஆழ்ந்த துயரத்தால் மனமுடைந்து போனான். பொழுது விடிந்தால் ஊரெல்லாம் சேதி தெரிந்துவிடும். இந்த இழப்பின் அவமானத்தை எவ்வாறு தாங்கிக்கொள்ள முடியும் என்ற கவலை இரவில் அவனை வாட்டி வதைத்தது. அந்தோ பாவம்! முழுக்க முழுக்க ஒரு கணம்கூட இமை மூடவில்லை. ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு போதுமானது என்று சொல்லக்கூடிய ஒரு கோடி பவுண்டுகள் அவனுக்கு மிக மிகச் சிறிய தொகையாகப் பட்டது. இதைப் பற்றியே

திரும்பத் திரும்பக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த காரணத்தால் பொழுது விடிவதற்கு முன்பாகவே தான் இனியும் உயிர் வாழக்கூடாது என்ற முடிவுக்கு வந்து தற்கொலை செய்து கொண்டான்.

செல்வத்தின் கதி இதுதான்!

செல்வம் சேரச் சேர ஒருவன் வாழ்வின் அமைப்பும் மாறிக் கொண்டு போகிறது. அதனால் அளவுக்கு மீறிய செலவினங்கள் அதிகமாகின்றன. மழை பெய்யும் நாட்களில் வேலை செய்ய முடியாதே என்பதற்காக சிறிதே ரொக்கத்தை சேமித்து வைப்பது போதுமென்று ஒருமுறை நினைக்கிறான். அவன் விரும்பிய பணம் அவனிடம் சேர்ந்தவுடன் அது அவனுக்கு மிகவும் கொஞ்சமாகப் படுகிறது. குறைந்த பட்சம் ஒரு நூறு ரூபாயாவது தன் பாதுகாப்பில் இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கிறான். அந்த நூறு ரூபாயும் சேர்ந்த பிறகு அதையும் கொஞ்சமென்று கருதி ஓராயிரம் ரூபாய் அளவுக்காவது சேமிப்பில் இருக்கவேண்டும் என்று நினைக்கிறான். இதே ரீதியில் ஆசைக்கு ஒரு முடிவே இல்லாமல் போகிறது. அதனால் ஒரு மனிதனுக்கு பணத்தினால் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டு விடுவதில்லை. மகிழ்ச்சிக்குப் பதிலாக துயரமும் பந்தமும் விளைகின்றன.

பெயரும் புகழும் ஒரு மனிதனைப் பந்தப்படுத்தி, அடிமைத் தளையில் சிக்கவைத்து பின்னடையச் செய்கிறது. அதை உடைத்தெறிந்து வெளியேறுவது என்பது மிகவும் கடினமானது.

வயிற்று வலிக்காரனுக்கு சத்துணவைக் கொடுப்பது போன்றது அது. அந்த உணவை நோயாளியினால் சீரணிக்க முடியாமல் அதுவே அவன் உயிருக்கும் முடிவு கட்டிவிடுகிறது. பெரும்பாலானவர்கள் அதிகாரத்தை தவறாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அதிகாரத்தை சரியான முறையில் கையாள்வது என்பது எளிதல்ல. தனக்குள்ள

அதைச் சரியான வழியில் நடத்திச் செல்ல ஆற்றலும் மனோதிடமும் தேவைப்படுகிறது.

பெயர் ஆசையையும் புகழ் ஆசையையும் வெல்வது மிகக் கடினம். சாதாரணமாக 'பேருண்மை நிலையை' எய்துவதற்கு முயலும் ஒரு மனிதன் காமினியையும் (காமம்) காஞ்சனையையும் (பொன் அல்லது பொருள்) வெறுப்பது என்பது கடினம். ஆனால் விடாமுயற்சி யினால் போராடி அதை வென்று விட முடியும். பெயரா சையும், புகழ் ஆசையும் மட்டும் வலுவாகப் பற்றிக்கொண்டு வரும். காமினியையும், காஞ்சனையையும் வென்று விட்ட வர்கள் கூட இந்த பெயர், புகழ் ஆசை வலையில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள். பெயர், புகழ் ஆசைகளை வென்று மீள்வது என்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. அது ஒரு மனிதனை அவனையுமறியாமல் கட்டிப் பிடித்துக் கொள் கிறது. அதன் மூலம் அவனைக் கீழுக்குத் தள்ளி அவனது ஆன்மிக வளர்ச்சிக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கிறது. இந்த ஆசை அணு அளவு ஒட்டிக் கொண்டிருந்தாலும் அவனால் சமாதி நிலை அல்லது ஆன்ம விடுதலையைப் பெறவே முடியாது. மேலும் பார்க்கப் போனால் ஆன்ம விடுதலைப் பேற்றைப் பெற வேண்டுமென்ற ஆசையைக் கூட சமாதி நிலை பெறுவதற்கு முன்பு துறந்து விட வேண்டி யுள்ளது.

அகந்தையை உண்டாக்குவதே பெயரும் புகழுந்தான். தண்ணீரின் ஒரு சிறு துளி எவ்வளவு பெரிய நீர்க் குமிழி யாகிறது என்பதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம். ஆனால் அது ஒரு கண நேரம் மட்டுமே இருந்து மறைந்து போகிறது. மிகச் சாதாரணமானவர்கள் கூட திடீரென புகழேணிக்கு ஏறுவதும் அதுமாதிரிதான்!

சாதாரணனுக்கு தன்னைப் பற்றியும், தன் குடும் பத்தைப் பற்றி மட்டுமே நினைக்க வேண்டிய நிலை. பெயரும் புகழும் பெற்ற ஒருவனோ அவனைப்

பின்பற்றும் இலட்சோப இலட்சம் மக்களின் நலனில் பொறுப்பேற்று அக்கறை செலுத்த வேண்டியுள்ளது. அதற்காக அவன் இரவும் பகலும் எந்த நேரமும் ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாமல் பாடுபட வேண்டியுள்ளது. ஒரு சிறு தவறான எண்ணமோ, தவறாக ஒரு அடி எடுத்து வைத்தாலுங்கூட அது அவனையும், அவனைப் பின்பற்றி வரும் அத்தனை பேரையும் சேர்த்து பாழாக்கிவிடும். ஆதலின் பெயரும் புகழும் ஒரு மனிதனுக்கு சுகம் தருவதில்லை. மாறாக அது அவனுக்கு பெரும் பாரமாகி அவனை அடிமையாக்கி விடுகிறது.

பணமோ அல்லது பெயரும் புகழுமோ ஒருவனுக்கு உண்மையான ஆனந்தத்தையும், சுதந்திரத்தையும் அளிப்பதில்லை என்பதை இதிலிருந்து தெரிந்து கொண்டோம். அப்படியாயின் அந்த ஆனந்தத்தையும், விடுதலையையும் பெறுவது எங்ஙனம்? இந்த உண்மையான விடுதலை என்பது தான் என்ன? தனது 'பேருண்மை நிலையை' அறிவதே அது!

ஒவ்வொரு உயிரிலும் அதன் கூடவே பிறந்த 'சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டுமென்ற விடுதலை உணர்வு' இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. பல்வேறு உயிரினங்களின் குணாதிசயங்கள் அனைத்தையும் ஆராய்வோமானால் அவைகள் அனைத்திலும் சுதந்திரத்துக்கான துடிப்பு ஒரே சீராக இருப்பதைக்காணலாம். அகிலம் முழுவதும் வாழும் அனைத்து உயிர்களின் செய்கைகளை ''விடுதலை'' என்ற ஒரே வார்த்தையில் விளக்கி விடலாம்.

உலகில் காணும் நட்சத்திரங்களானாலும், கிரகங்களானாலும் மனித இனந் தொடங்கி நிலம், நீர், ஆகாயம் போன்ற இடங்களில் வாழும் பல்வேறு உயிர் இனங்களானாலும் அவை அனைத்துமே எதை நோக்கிச் செல்கின்றன என்று பாருங்கள்! அவைகளின் போராட்டமே 'விடுதலை' என்ற அந்த ஒரே ஒரு குறிக்கோளை

அடைவதுதான். இந்த விடுதலை நோக்கம் ஒரு புல் இதழில் கூடப் படிந்துள்ளது. எவருமே வேதனையை விரும்புவது இல்லை. துயரத்தை ஆசிப்பதில்லை. துயரம், நோய், மூப்பு, சாக்காடு என்பவற்றை நினைக்கவே அச்சமாக இருக்கிறது. உயிரினங்களின் அனைத்து செய்கைகளுமே விடுதலைக்கான ஒரே நோக்கத்தைக் கொண்டிருப்பினும் அதில் ஒரு சிலவற்றுக்கே உண்மையான விடுதலை என்ன என்று தெரிந்திருக்கிறது. தவறான பாதையில் உயிரினங்களின் போக்கு சென்றுவிடுகிற காரணத்தால் இன்பத்திற்குப் பதிலாக துன்பத்தையும், விடுதலைக்குப் பதிலாக அடிமை நிலையையும், ஆனந்தத்திற்குப் பதிலாக வேதனையையும் அடைகின்றன.

தர்மம் ஒன்றுதான் விடுதலை பெறுவதற்கான வழி. விடுதலையை விரும்பும் மனிதன் தர்மத்தின் வழியில் சென்றால்தான் அதைப் பெற முடியும். இரண்டாவது அத்தியாயம் முழுவதுமே தர்மத்தின் பல்வேறு பாதைகளை எடுத்து விளக்குகிறது. அவைகளைப் பின்பற்றுவதினால் ஒருவருக்கு மோட்சம் கிடைக்கும் என்பதை விளக்குகிறது.

மூன்றாவது அத்தியாயத்தில் அர்த்தம், காமம், மோட்சம் பற்றி விளக்கியுள்ளோம், நான்காவது அத்தியாயம் கர்ம யோகத்தைப் பற்றி விளக்கி அதைப் பின்பற்றினால் ஒருவன் எப்படி மோட்சத்தை அடைகிறான் என்பதை எடுத்து விவரிக்கிறது. ஐந்தாவது அத்தியாயம் பக்தி யோகத்தின் மூலம் ஒருவன் இறையுணர்வு பெற்று மோட்சத்தை எய்துகிறான் என்பதைக் கூறுகிறது. ஆறாவது அத்தியாயத்தில் ஞான யோகம் பற்றி சொல்லப்பட்டுள்ளது. அதன் மூலம் ஒரு மனிதன் 'எது உண்மையானது, எது உண்மைக்குப் புறம்பானது' என்று இடைவிடாது அலசிக் கொண்டே போய் முடிவில் மோட்சத்தைப் பெறுகிறான் என்பதை விவரிக்கிறது. ஏழாவது அத்தியாயம் ராஜயோகத்தைக் கூறுகிறது. அதில் ஒருவன்

தனது மனம், புலன்கள், ஆசைகள், எண்ண விளைவுகள் ஆகியவற்றை அடக்கிக்கொண்டு அதன் மூலம் சமாதி நிலையையும் மோட்சத்தையும் பெறும் விளக்கத்தைத் தருகிறது.

## 2. தர்மம்

மனித குலத்தின் நால்வகைக் குறிக்கோள்களாக உள்ளவை தர்மம் (அறநெறி), அர்த்தம் (செல்வம் அல்லது பொருள்), காமம் (ஆசை அல்லது சிற்றின்பம் அல்லது போகம்), மோட்சம் (விடுதலை அல்லது நற்கதி) ஆகும். அர்த்தம், காமம் இரண்டும் தர்மத்தை அடித்தளமாகக் கொண்டிருப்பவை, அதே சமயத்தில் அர்த்தமும் காமமுமே மோட்சத்திற்கான காரணங்களாகவும் உள்ளன.

'தர்மம்' என்ற சொல் சமஸ்கிருதச் சொல் (வடமொழிச் சொல்). தர்மம் என்பதற்கான கருத்து பல்வேறு மக்கள், தேசங்களுக்கேற்ப மாறுபாடடைகின்றன.

எகிப்து தேசத்தில் 'தர்மம்' என்பது மதத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. பாரசீகத்தில் தூய்மைக்குப் பொருளாகிறது, 'சால்டியா'வில் (Chaldea) விஞ்ஞானத்தைக் குறிக்கிறது கிரேக்க நாட்டில் அழகு என்ற பொருளில் பயன்படுகிறது. ரோம் நாட்டில்சட்டத்துக்கும், இங்கிலாந்தில் சமூக சுதந்திரத்திற்கும், அரசியலுக்கும் விளக்கமாக அமைந்துள்ளது. ஆனால் இந்தியாவில் இவைகள் அனைத்தையுமே விளக்கும் சொல்லாக இது உள்ளது.

இந்து மதத்தில் 'தர்மம்' என்ற சொல் எந்த ஒரு நம்பிக்கையை மட்டுமோ அல்லது நோக்கத்தை

மட்டுமோ, கடவுள்களை மட்டுமோ, இறை தூதுவர்களை மட்டுமோ, சித்தாந்தங்களையும் தத்துவங்களை மட்டுமோ குறிப்பது அல்ல. வாழ்க்கையின் கலை, விஞ்ஞானம் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்ததே 'தர்மம்' என்ற சொல்.

நம்பிக்கை அல்லது கொள்கைக்கான கருத்தைக் கூறும் சொல் அல்ல இது. நடைமுறையிலான வாழ்க்கை செய்கை, பழக்கம் போன்றவற்றுடன் ஒன்றிப் போவதைக் குறிக்கும் சொல் இது. ஆதலின் 'தர்மம்' ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்துக்கோ, சாதிக்கோ, பிரிவினருக்கோ, காலத்துக்கோ, தேசத்துக்கோ அல்லது வகுப்புக்கோ மட்டும் ஏற்பட்டதல்ல. அது எல்லா வகுப்பினருக்கும், அனைத்து சாதிகளுக்கும், எல்லா கால தேச வர்த்தமானங்களுக்கும் இசைந்து வரக் கூடியது.

தர்மம் என்பதின் பொருள் என்ன? எப்போதும் மாறாமல் நிலைத்து நிற்பதே தர்மம். முயற்சிக்கு உதவும் எந்த ஒரு நிலையையும் தர்மம் என்கிறோம். பல்வேறு பொருள்களில் இருந்தே தீரவேண்டிய நிலைத்துப்போன நீங்காத குணத்திற்கு தர்மம் என்று பெயர்.

பலதரப்பட்ட மக்களின் விடுதலைக்காக வகுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளை தர்மம் என்கிறோம். உண்மைக்கு தர்மம் என்று பொருள். தெய்வீக நெறியை தர்மம் என்பர். மனித குலத்தைக் கட்டிக் காக்கும் வழிமுறை அல்லது சட்டமும், தெய்வீகத்துக்கான வழி அல்லது நெறியும், விஞ்ஞான விதிகளும், மெய்ஞ்ஞான விளக்கங்களுங்கூட 'தர்மம்' என்பதற்குப் பொருந்தும். இயற்கை விதிகளைக் கட்டிக் காக்கும் ஒட்டுமொத்தமான தெய்வீகச் சட்ட திட்டங்களுக்கு 'தர்மம்' என்று பெயர்.

வருணம் (சாதி), ஆசிரமம் (ஒருவருடைய வாழ் நாளின் பல்வேறு நிலைகள்) போன்றவற்றுக்கு விதிக்கப்

பட்டிருக்கும் சுதர்மத்தைக் கடைப் பிடிக்க வகுத்துக் கூறப் பட்டுள்ள தொகுப்பிற்கு 'தர்மம்' என்று பெயர்.

உலக வாழ்க்கையில் இருக்கும்போது பொருட் செல்வத் தையும், உலகை விட்டுச் சென்ற பின் அருட் செல்வத்தையும் தரவல்ல செய்கைக்கு தர்மம் என்று பெயர்.

காலையிலிருந்து மாலை வரை, பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை மனித குலம் மேற்கொள்ளவேண்டிய நடைமுறை விதிகளுக்கு 'தர்மம்' என்று பெயர். நல்லது கெட்டதைப் பாகுபடுத்திக் கூறும் உள்ளுணர்வுகளுக்குத் தர்மம் என்று பெயர்.

நேர்மையான வழியில் விரும்பும் பொருளை அடையும் வழிமுறைக்கும் தர்மம் என்பர்.

ஒருவன் வாழ்வில் உள்ள தீமைகளையும், துன்பங்களை யும், பந்தங்களையும், ஆசைகளையும் ஒழிக்கும் வழிமுறை களே தர்மம்!

இறையுணர்வு பெறுவதற்கான ஞானமே தர்மம்.

ஆன்ம உணர்வு அல்லது கடவுள் தன்மையை எய்து வதற்காக துறக்கும் எந்த ஒரு செய்கையும் தர்மம் என்பர்.

எல்லா தர்மங்களின் மையமாக இருப்பது கடவுள்.

நன்னடைத்தையை உருவாக்கக் கூடிய விதிமுறைகளும் மனத்தையும் புலன்களையும் அடக்கியாள்வதும், அற நிலையினரும் ஆலயக் குழுவினரும் கடைப்பிடித்து ஒழுகும் தினசரி கடமைகளும் தர்மமேயாகும்!

மதம், சாத்திரம் அல்லது நன்னெறி, அறிவு பூர்வ மான விளக்கம், சுகாதாரம், நகராண்மைக் குழு, நீதி வழங்கும் நெறிமுறைகள், அரசியல் நிர்வாகம், நேர்மை

நெறி, நற்செயல்கள், உயரிய நட்பு, சாதி அமைப்பு, சட்ட திட்டம், ஒவ்வொருவருக்கான சுதர்மம், நல்லொழுக்கத்திற்கான விதிமுறைகள், தியாகம் இவைகள் அனைத்துமே தர்மத்தின் பாற்படும்.

சீரிய வழிக்கும், தெய்வீக நெறிக்கும், சமூக ஒற்றுமைக்கும் கட்டுப்பாட்டிற்கும் பொதுவானது தர்மம். சுருதிகள் (சாத்திரங்கள்) இறை உணர்வு பெறுவதற்காக வகுத்துள்ள வழிகளும் வல்லுநர்கள் காட்டியுள்ள பாதையும், ஒருவருடைய சொந்த குருவானவர் (ஆன்மிக ஆசான்) தந்த உபதேசமும் தர்மம் ஆகும்.

ஆண், பெண் இரு பாலாரிடமும் இயற்கையாக உள்ள ஆன்மீக உணர்வில் பிறந்து புலன்களின் இயல்புகளால் விளையும் கோரிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தி சமூகத்தை ஒரே நிறையில் நிலை நிறுத்துவதே தர்மம்.

சமூகத்திலும், தேசத்திலும், பரந்த உலகிலும் ஒற்றுமையையும், ஒழுங்கையும் தோற்றுவிப்பதே தர்மம்.

உலகிலுள்ள எல்லா உயிர்களுக்கும் நன்மையைத் தர வல்லதும், ஆன்ம உணர்வு எய்துவதற்கான கடமை செய்வதும் தர்மம்.

இந்த உலகிலேயே மோட்சத்திற்கான மறு உருவாக இருப்பது தர்மம்.

மோட்சத்தை கடவுளுடைய சாம்ராஜ்யம் என்று கூறுவோமாயின் தர்மத்தை இந்த உலகிலேயே நம் கண்ணெதிரில் இங்கேயே காணக்கூடிய கடவுளின் சாம்ராஜ்யம் எனலாம்.

தர்மம் என்ற கட்டமைப்பில் அர்த்தமும் காமமும் செயல் படுகின்றன. விடுதலை எய்துவதே தர்மத்தின் குறிக்கோள்.

பிறப்பிலிருந்து விடுதலை, வளர்வதிலிருந்து விடுதலை, அழிவிலிருந்தும், சாவிலிருந்தும் விடுதலை ஆகிய அனைத்

துமே தர்மத்தின் பாற்பட்டதாகும். இன்ப துன்பங்களி லிருந்தும், நன்மை தீமைகளிலிருந்தும், நேர்மை கொடுமை களிலிருந்தும், மற்றும் இதுபோன்ற எதிர்மாறான செயல் களிலிருந்தும் விடுபடுவதே தர்மத்தின் குறிக்கோளாகும்.

மனித குலம் முழுவதையும் தெய்வீகமாகக் கருதுவதே தர்மத்தின் இலட்சியம். ஆதலின் தர்மத்தை மூன்று முக்கிய பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அவைகளாவன :

சித்த தர்மம் (சுயம்பு தர்மம்); சாத்திய தர்மம் (நல்ல முடிவுக்குக் கொண்டு செல்லும் தர்மம்); சாதன தர்மம் (நல்ல முடிவை அடைவதற்கு ஒரு பாதையாக உள்ள தர்மம்) ஆகிய மூன்றும் ஆகும்.

## சித்த தர்மம்

அனாதி காலந் தொட்டு இந்த அகிலத்தைக் கட்டிக் காத்து வரும் அழிவற்றதொரு பொது நெறியே சித்த தர்மம். சித்த தர்மத்தில் மாற்றம் என்பதே நிகழ்வதற்கில்லை. அது தானாக உற்பவித்து இருப்பது. ஆதி அந்தமில்லாதது. அகிலத்திற்கெல்லாம் பொதுவானது. கடவுளின் அவதாரம் என்று போற்றப்படும் மகான்களால் மட்டுமே இதைக் கையாள முடியும்.

நல்லன மறைந்து தீமையே நிலைத்து நிற்கும் காலத்தில் அந்த மகான்கள் கொடியவர்களை அழித்து, நல்லவர் களைக் காப்பாற்றி, நீதியை நிலை நாட்ட உலகில் தோன்று கிறார்கள்.

இந்த மகான்கள் மற்ற சாதாரண அருளாளர்களைப் போல் அல்லாமல் அல்லலுறும் கோடானுகோடி மக்கள் மீது பிறக்கும் அருள் காரணமாக சுயமாகவே இந்த உல கில் வந்து பிறக்கிறார்கள். இந்த மகான்கள் முன்கூட்டியே ஆன்ம விடுதலை (சீவன் முக்தர்கள்) பெற்றவர்களாக

இருப்பதால் பூர்வ கர்மத்தினால் (முற்பிறவி விளைவு களுக்கு) கட்டுப்படாதவர்களாகி, மாயையின் (கடவுளின் மாயாசக்தி) விலங்குகளில் சிக்கிக் கொள்ளாதவர்களாய், சத்துவம், ராஜசம், தாமதம் ஆகிய முக்குணங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டவர்களாய் விளங்குகிறார்கள். (பிரகிருதி என்பது கடவுளின் படைக்கும் சக்தியாக இருப்பது. அதனிடம் முக்குணங்களும் அடங்கியுள்ளது. இந்த மூன்று குணங்களுமே படைப்புக்கு மூல காரணமாக இருப்பது). ஆனால் ஆன்ம உணர்வு பெற்ற சாதாரண நிலையிலிருப் பவர்கள் எவ்வளவு முயன்றாலும் மீண்டும் உலகில் பிறக்க வேண்டியவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பூர்வ பிறவியில் செய்த நல்லதும் தீயதுமான கர்ம (வினைச் செயல்கள்) விளைவுகளின் நிர்ப்பந்தத்தினால் வந்து மறு பிறப்பு எடுக்க வேண்டியதாகிறது. கர்ம பலத்தின் (நாம் பூர்வத்தில் செய்த செயல்களின் விளைவுகள்) கரங் களில் இந்த சீவர்கள் ஆதரவு அற்ற நிலைக்கு ஆளா கின்றனர்.

## சாத்திய தர்மம்

சாத்திரங்கள் (வேதங்களும் ஸ்மிருதிகளும்) விதித்துள்ள விதிமுறைகளின்படி கடமைகளைத் தவறாமல் செய்து வருவ தால் கிடைக்கும் உயர்வே சாத்திய தர்மம்.

## சாதன தர்மம்

சாத்திய தர்மத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய செயல் முறைகளை விளக்குவதே சாதன தர்மம். சாதன தர்மத்தை இரு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று சர்வ சமயங்களுக்கும் பொதுவானது. மற்றொன்று குறிப்பிட்ட ஒன்றுக் கானது.

## சர்வ சமயங்களுக்கும் பொதுவான தர்மம்

உலகப் பொதுமறை என்னும் சர்வ சமயங்களுக்கும் பொதுவான தர்மத்தை மூன்று தலைப்புகளின் கீழ்க் கொண்டு வரலாம். அதாவது உடல், சொல், மனம் ஆகும்.

ஈகை குணம் மேற்கொள்ளுதல், தன்னலங்கருதாமை, கொல்லாமை, தூய்மை, கள்ளாமை, எளியோருக்குப் பாதுகாப்பு அளித்தல், குருசேவை செய்தல் (ஆசான்), தக்க சமயத்தில் உதவுதல், உதவியற்றோருக்கு உதவுதல் ஆகியவை உடலால் மேற்கொள்ளும் கர்மம் ஆகும்.

உண்மை பேசுதல், இனிமையாகப் பேசுதல், அடக்கமாகப் பேசுதல், சாத்திரம், புராணம் போன்ற நல்ல நூல்களைப் படித்தல், கடவுளின் பெயரை உச்சரித்தல் போன்றவே சொல்லால் மேற்கொள்ளும் தர்மம்.

போதுமென்ற மனம், கடவுளிடம் நம்பிக்கை, நேர்மை, தூய்மை, மன ஒருமைப்பாடு, கடவுளிடம் ஒரே நெறியுடன் பக்தி செலுத்துதல், சுய நலமின்மை, தன்னடக்கம், தயாகுணம், எல்லா உயிரினங்களிடத்தும் அன்பு காட்டுதல் ஆகியவைகளே மனத்தால் பின்பற்றும் தர்மம். இத்தகைய உலகப் பொது தர்மம் எல்லா வருணத்தாருக்கும், அனைத்து ஆசிரம முறைகளுக்கும் எல்லா கால தேச வர்த்தமானங்களுக்கும் பொது மறையாக உள்ளது. கால ஓட்டத்தால் மாறுபடுவது அல்ல.

## குறிப்பிட்ட ஒன்றுக்கான தர்மம்

1. காலம் (யுகம்) 2. குலம் (குடும்பம் அல்லது மரபு) 3. இடம் 4. சூழ்நிலை 5. ஆண் பெண் 6. வயது 7. நல்வினை, தீவினை 8. வருணங்கள் 9. வருணாசிரமங்கள் ஆகியவற்றுக்குத் தக்கபடி மாறி வரும்.

ஆதலின் இத்தகைய ஒரு குறிப்பிட்ட தர்மம் என்று சொல்லக் கூடியது இருவேறு இடங்களில் பொருந்திப் போவதில்லை. ஓரிடத்தில் நல்லது என்று சொல்லப்படும் ஒன்று வேறோரிடத்தில் பாபச் செயலாக ஆகிறது.

## 1. காலம் அல்லது யுக தர்மம்

(இந்தியாவிலிருந்த ரிஷிகள் உலகத்துக்கான கால நிர்ணயத்தை அல்லது கால வரையறையை நான்கு பாகங்களாகப் பிரித்தனர். அவைகளை யுகங்கள் என்றனர். யுகங்களே 'கிருதம்' எனப்படுவது. அதாவது சத்தியயுகம், திரேத யுகம், துவாபர யுகம், கலியுகம் ஆகும்).

சத்திய யுகத்துக்கான தர்மம் தியானம் என வகுத்துக் கூறப்பட்டது.

யக்ஞம் அல்லது வேள்வியை திரேதா யுக தர்மமாகக் கூறப்பட்டது.

துவாபர யுக தர்மமாக வகுக்கப்பட்டது கடவுள் வழிபாடு.

ஆண்டவன் நாமாவை வாயினால் போற்றி வழிபாடு செய்தல் கலியுகத்தின் தர்மமாக வகுக்கப்பட்டது.

மனிதன் எப்படி குழந்தைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம், வயதுக்கு வந்த பருவம் என்ற மாறுதல்களுக்கு ஆளாகிறானோ அதேபோல் இந்த தர்மங்களும் காலத்துப்கேற்ப மாறுதல்களுக்கு ஆளாகின்றன. அதனாலேயே நாம் ஒரே தேசத்தில் தர்மம் மாறுபட்டு வருவதைப் பார்க்கலாம். சத்திய யுகத்தில் மக்கள் தூய்மையோடும், உண்மையுடனும், தெய்வீகம் மிகுந்தும் வாழ்ந்து வந்தனர். அந்த நிலையில் அவர்கள் சூக்கும உண்மைகளை வெகு எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் சக்தி பெற்றிருந்தார்கள். வேதங்களின் உண்மைகளை மனனம் செய்து தியானம் செய்தார்கள்.

சத்திய யுகம் வந்ததும் வேதங்கள் முக்கியத்துவம் பெற்றன. காலப் போக்கில் மனித குலம் இழி நிலை அடைய ஆரம்பித்தது. பெரும்பாலான மனித இனத்தவர்கள் வேதங்களைக் கிரகிக்கும் நிலையை இழந்தனர். அதனால் அவைகளைப் பின்பற்றும் திறமை குன்றியது. ஆகவே வேதத்தில் போதிக்கப்பட்ட தர்மமே மாற்றியமைக்க வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாகியது.

த்ரேதா யுகத்தில் வேதங்களில் போதிக்கப்பட்ட தர்மம் சூக்கும நிலையிருந்து கொஞ்சம் மாறி ஓரளவு தூல நிலை அடைந்தது. அதாவது வேள்விகள் உருவிலும், ஸ்மிருதிகள் (மனிதன் பிறப்பிலிருந்து சாகும் வரை அநுசரிக்க வேண்டிய வரை முறைகள்) உருவிலும் நடை முறைக்கு வந்தன. வேதத்தின் சூக்கும உண்மைகள் ஸ்மிருதிகளாக வடித்துத் தரப்பட்டன.

துவாபர யுகத்தில் வேள்விகளும். ஸ்ருதிகளும் மாறுதலடைந்தன. மதம் அல்லது தர்மம் பல்வேறு சுலை வடிவங்கள், குறியீடுகள் வைத்து வணங்கும் முறைக்கு மாற்றம் பெற்று நிலைத்து விட்டது. அதே துவாபர யுகத்தில் ஸ்மிருதிகளின் சூக்கும உண்மைகள், புராணங்கள் முக்கியத்துவமடைந்து விட்டன.

காலம் செல்லச் செல்ல இவைகளைக் கூட மக்கள் புரிந்து கொள்ளத் தவறி விட்டார்கள். தர்மம் அல்லது மதம் கலியுகத்தில் மேலும் அதிகமான தூல நிலைக்கு உருவாயிற்று. அதன் பிறகு கலியுகத்தில் தாந்த்ரீக முறைகளில் தர்மம் வெளிப்பட்டது. அதனால் கடவுளின் பெயரை உரக்கச் சொல்லி வழிபடும் முறை பிரபலமடைந்தது.

## 2. குலதர்மம்

பல்வேறு குடும்பங்கள் அவரவர்களுக்கான குறிப்பிட்ட பாரம்பரியக் கடமைகளை— அதாவது குல

தெய்வங்களைப் போற்றி வணங்குவது, பிட்சை இடுவது, பிறந்த நாட்களிலும் இறந்த நாட்களிலும் மற்ற பித்ருக்களுக் கான சடங்கு நாட்களிலும் ஏழைகளுக்கு அன்னமிடுதலும் மற்ற சடங்குகள் செய்தலுமாகும்.

## 3. தேச தர்மம்

வெவ்வேறு தேசங்கள் வெவ்வேறு தர்மங்களைக் கொண் டுள்ளன. சிலவற்றுக்கு 'அரசியல்' தர்மமாக உள்ளது, மற்றும் சிலருக்கு மதம்; வேறு சிலருக்கு தேச பக்தி; சிலருக்கு வியாபாரம்; மற்றும் சிலருக்கு போர் வீரம் போன்ற முறை களில் அமைந்துள்ளன.

இயற்கையே கூட பலதரப்பட்ட இடங்களுக்குத் தக்க வாறு வித்தியாசப்பட்டு மாறுதல் பெறுகின்றன. பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள பறவை, மிருக உயிரினங்களிலும், தாவர இனங்களிலும் மாறுபாடுகள் உள்ளன. இந்த மாறுபாடுகளுக் கேற்ப பல்வேறு நாடுகளின் தர்மங்களும் மாறுபடுகின்றன. அவ்வற்றுக்கேற்ப அவைகள் சரிப்படுத்திக்கொண்டு போகின்றன.

## 4. காலதர்மம் (சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப அமைந்த தர்மம்)

கால தர்மங்களும் மாறுபடுவனவே. ஒருவன் நல்ல சாதகமான சூழ்நிலையிலிருப்பவனாக இருந்தால் அவனுக்கு பொய் சொல்வது, விபச்சாரம் செய்வது, கொள்ளையடிப்பது போன்ற குற்றங்களிலிருந்து விலகி இருக்கும் வாய்ப்பு கிடைக் கிறது. ஆனால் பிரதிகூலமான சூழ்நிலையிலோ அல்லது சிக்கலான சூழ்நிலையிலோ ஒருவன் இந்த சட்ட திட்டங் களையும் மீறி நடக்கலாம். அந்தச் சமயத்தில் மட்டும் அந்த சட்டமீறல் அவனுக்கு உகந்த தர்மமாகிறது. உதாரணமாக ஒருவன் மற்றொருவனுடைய உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காகவோ அல்லது ஒரு தேசத்தையோ அல்லது ஒரு சமுதாயத்தையோ மீட்கவேண்டிய சமயத்திலோ

ஒரு பொய் சொல்லி அந்தப் பணியை முடிக்க நேரிடும்போது அது குற்றமாகாது. அவனுக்கு அது அப்போதைக்கு விதிவிலக்கு ஆகிறது.

பஞ்சகாலத்தில் வேறு வகையின்றி பட்டினியால் தவிக்கையில் தன் உயிருக்கும், தன் குடும்பத்தினருடைய உயிருக்கும் ஆபத்து என்கிறபோது உணவைக் கொள்ளை யடித்து உண்பதுவும், உதவாக்கரை என்று வீதியில் வீசி எறியப்பட்ட உணவை உண்பதுவும் தர்மத்தின் பாற்பட்டதே. அதுபோன்ற நேரத்தில் அத்தகைய நடத்தைக்குத் தர்மம் அனுமதி அளிக்கிறது.

ஒருவருடைய குடும்பத்திற்கு இனி வாரிசே இல்லை என்ற காலகட்டம் நேரிடுங்காலத்தில் அல்லது ஒரு பெண்ணின் கணவன் மலட்டுத் தன்மைக்கு ஆளாகிவிடுங் காலத்தில் அந்தப் பெண் அந்த பரம்பரைக்கான வாரிசைப் பெற்றுத்தர வேறொரு ஆடவனை ஏற்று அதை நிறைவேற்றி வைக்கலாம். அந்தகைய செய்கைக்கு தர்மம் அனுமதி அளிக்கிறது.

## 5. ஆண் பெண் இருபாலரின் தர்மங்கள்

ஒரு ஆணுக்கான தருமம் ஒரு பெண்ணுக்கான தருமத்தி லிருந்து மாறுபடுகிறது.

பொது காரியங்களில் ஈடுபடுவது, நல்ல வழியில் பொரு ளீட்டுவது, அவ்வாறு ஈட்டிய பொருளைக்கொண்டு தன் குடும்பத்தினரைக் காப்பாற்றுவது, தேசத்திற்குத் தொண்டு செய்வது, ஏழை எளியவர்கள், நோயாளிகள், ஊன முற்றோர், அனாதைகள் ஆகியோருக்கு சேவை செய்வது, இதுபோன்ற பணிகள் ஆணின் தருமமாகக் கருதப்படுகிறது. ஆண் தனது நாட்டையும் சமுதாயத்தையும் போற்றிப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். தேவைப்பட்டால் அதற்காகத் தன் உயிரையும் பணயம் வைக்கத் தயாராக இருக்கவேண்டும். தன்னுடைய சொந்த நாட்டிற்காகவும், தன் தேசத்தை

அடிமைத்தனத்திலிருந்தும், வேற்று நாட்டு அடக்குமுறையிலிருந்து மீட்கவும், தனது பெற்றோர்கள் மனைவி குழந்தைகளைக் காப்பாற்றவும் வேண்டும். போக்கிரிகள், கொள்ளைக் கூட்டத்தார் போன்றவர்களால் பெண்களின் கற்பு நிலைக்குப் பங்கமேற்படும் சமயத்தில் தன் உயிரை ஈயத் தயாராக இருத்தல் வேண்டும். அஞ்சாமையே ஒரு ஆணின் தருமம் ஆகும். தனது மனைவி குழந்தைகள் ஆபத்தில் சிக்கிக்கொண்டபோது தன் உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள ஓடிப்போகும் ஒரு கோழை மனிதனை ஆண்மகன் என்று சொல்ல முடியாது. அப்படிப்பட்டவன் இழிநிலைக்கு ஆட்படுவான்.

ஒரு பெண்ணின் தர்மம் தன் குடும்பத்தைப் பராமரிப்பது தன் குழந்தைகளை அன்போடு போற்றி பாதுகாப்புடன் வளர்ப்பது, வயதான பெற்றோர்களையும், மற்றுமுள்ள குடும்பத்தினரையும் பரிவோடு பராமரிப்பது. விருந்தினரை உபசரிப்பது. பணியாட்களை நயம்படவும் அன்புடனும் நடத்துவது. வீடுதேடி வந்து பிச்சைகேட்கும் ஏழை எளியவர்களுக்கு உதவுவது, நோயாளிகள், ஏழைகள், உதவி தேவையுள்ள அண்டை அயலார் ஆகியோருக்கு உதவுவது, அவ்வப்போது வரும் மதச்சடங்குகளைச் செய்வது, குறிப்பிட்ட நல்ல நாட்களில் விரதமிருப்பது போன்றதாகும்.

பொதுக்காரியங்களில் ஈடுபடுவது ஒரு பெண்ணுக்கு உரியதல்ல. அவள் தலைக்குனிவை உண்டாக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுவதோ, கிறுக்குத் தனமாக ஊர் சுற்றுவதோ கூடாது. அவள் நல்லொழுக்கம், புனிதம், தெய்வீகம் ஆகிய நிறைகுணங்களைப் படைத்தவளாக இருத்தல் வேண்டும். அடக்கம் அவளிடம் நிறைந்திருக்க வேண்டும். ஒழுக்கங்கெட்டவளாகி விபச்சாரத்தில் ஈடுபடும் ஒருவள் அழிவுற்று நரக வேதனைக்கு ஆளாவாள்.

## 6. வயதுக்கு ஏற்ற தருமம்

இளம் வயதினருக்கும் முதியோர்க்குமான தர்மங்கள் மாறு பட்டவையாகும். இந்தியாவின் புராதன காலத்து ரிஷிகள் (தீர்க்கதரிசிகள்) ஒரு மனிதனின் முழு ஆயுளையும் நான்கு பகுதிகளாகப் பிரித்துள்ளனர். அவைகள் மாணவப்பருவம், இல்லறவயது, ஓய்வு பெறும் வாழ்க்கை, ஒதுங்கி தனித்து வாழ்தல் ஆகும். அவ்வவைகளுக்கான தனித்தனி தர்மங்களை அவர்கள் வகுத்துள்ளனர். உலகில் ஒரு மனிதன் தனது ஆயுள்நாட்களில் கடைப்பிடித்து ஒழுகக்கூடிய நால்வகை நிலைகளையும் பின்னர் விரிவாக விளக்கிக் கூற உள்ளதால் அதைப்பற்றி இங்கே விவரிக்கத் தேவை இல்லை.

## 7. நல்லகாலத்திலும் கெட்டகாலத்திலும் அனுசரிக்க வேண்டிய தருமங்கள்

சாத்திரங்களில் பாண்டித்யம் பெற்று மற்ற மூன்று வருணத்தார்க்கும் தர்மத்தைப் பற்றியும், உலகாயத அறிவினையும் போதித்துக்கொண்டு தமது வளமிக்க வாழ் நாட்களில் கரைபடியாத தூய வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வாழ்வதே ஒரு பிராம்மணனுடைய தர்மமாகும். இக்கட்டான சூழ்நிலைகளின் காரணமாக இவ்வாறு அனுசரித்து வாழ இயலாமற் போனால் வாணிபம் போன்றவைகளைச் செய்து வாழலாம். இதை தர்மம் அனுமதிக்கிறது. க்ஷத்திரியன் தனக்கு கெட்டகாலம் வரும்போது வாணிபம், விவசாயம் போன்ற மற்றுமுள்ள தொழில்களை மேற்கொள்ளலாம். அதேபோல ஒரு வைசியனும் கெட்ட நேரம் வந்து வேறெந்த வழியும் இல்லாத சமயத்தில் மற்றையோர்க்கு பணிசெய்து வாழ்க்கையை நடத்தலாம்.

## 8. வருண தர்மம்

ஆதியில் சமுதாயம் முழுவதையும் நால்வகை வருணங்களாக அல்லது சாதிகளாக வகுத்துக் கொண்டனர். அவை பிராம்மணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர், சூத்திரர் என்பன.

இந்நால்வகை சாதியினர் அல்லது வருணத்தவர் அவர்கள் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதற்காக வெவ்வேறு தர்மங்கள் வகுக்கப்பட்டன.

## பிராம்மண தர்மம்

ரிக்வேதம், யஜுர்வேதம், சாமவேதம், அதர்வவேதம் ஆகிய நான்கு வேதங்களிலும் புலமை பெறுவது. கலை, விஞ்ஞானம் போன்றவைகளைப் பயின்று தேர்ச்சி பெறுவது. உண்மை, நல்லொழுக்கம் கடவுளிடம் முழு ஈடுபாடு போன்ற நற்பண்பு களைப் பெற்றிருப்பது இவையே பிராம்மண தர்மம். பிராம் மணச் சிறுவன் தனக்கு ஐந்து வயது ஆனதும் பூணூல் அணிந்து வேதங்கள் போன்ற சாத்திரங்கள் பயில்வதற்கு ஒரு குருகுலத்தில் போய் ஆசானுடன் வசிக்கவேண்டும். அவன் கல்வி பயின்று தியானத்தை மேற்கொண்டு 'மெய்ப் பொருளை' உணரவேண்டும்.

அவன் இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் அல்லது முப்பத் தைந்து அல்லது நாற்பத்தைந்து வயது வரை கற்பு நெறியுடன் கூடிய தூய வாழ்க்கையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு விருப்பமிருந்தால் இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாம். இதில் விருப்பம் இன்றேல் சந்நியாச வாழ்வை (உலக வாழ்விலிருந்து ஒதுங்கி வாழ்தலை) மேற்கொள்ளலாம்.

ஒரு பிராம்மண இளைஞன் இல்லறம் ஏற்க விரும்பினால் தூய்மையும், நற்பண்புகளும் நிரம்பிய பெண்ணை திருமணம் செய்துகொண்டு 'வேள்வித் தீயை' அணையாமல் காக்க வேண்டும்.

இல்லறத்தான் என்ற முறையில் எளிமையாக வாழ்ந்து பேரறிவாளனாகத் திகழ வேண்டும். எது வந்தாலும் சத்திய நெறியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவன் துறவிபோன்று இருந்து மனநிறைவுடன் வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும். எப்ப டிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் தர்மத்தைக் கைவிடக் கூடாது.

இயம நியம விதிகளை முழுக்க முழுக்க அனுசரித்து வாழ வேண்டும். வாய்மை, கள்ளாமை, கொல்லாமை, பிரம்மச் சரியம், ஆடம்பர வாழ்க்கைக்காகத் தானம் பெறுதல், இல்லாமை, போதுமென்ற மன நிறைவு, தூய்மை, தவநெறி, சாத்திரம் பயிலுதல், குருவிற்கும் தாய் தந்தையருக்கும் சேவை செய்தல்,கடவுளிடம் சரணாகதியுடன் கூடிய ஈடுபாடு ஆகியவை அவை.

பிராம்மணன் பொறுமை, நேர்மை, தன்னம்பிக்கை ஆகியவைகளைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டும். எது நேரிடினும் தர்மத்தைக் கைவிடக் கூடாது. சாத்திர நெறிகள், ஆன்மீக அனுபவங்கள் போன்றவற்றை மற்ற மூன்று வருணத் தாருக்கும் எடுத்துக் கூறவேண்டும். அவர்களுக்கு வழி காட்டியாகத் திகழ வேண்டும். புலனடக்கத்திலும் மனக் கட்டுப்பாட்டிலும் சிறிதும் பிறழாத நிறைவுடன் இருக்க வேண்டும்.

பாரம்பரியம் வளருவதற்காக ஒரு குழந்தைகள் பிறக்கும் வரை தான் பிராம்மணனானவன் இல்லற சுகத்தில் ஈடு படலாம். அதற்குப் பின்னர் பிரம்மச்சரிய நெறியுடன் கூடிய வாழ்க்கையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதுமுதல் தனது மனைவியையும் பிற பெண்களையும் தனது சொந்த தாயாக வும், சகோதரியாகவும் பாவிக்க வேண்டும். எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றில் நிராசையும், பொறுமையும் நிரம்பி இருக்கவேண்டும். பிராம்மணன் பணத்தை சேமித்து வைப்பது கூடாது. படாடோபத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இந்த விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் அவன் தன் சுதர்மத்திலிருந்து வழுவியவனாவான்.

## க்ஷத்திரிய தருமம்

சுருங்கக் கூறின் 'க்ஷத்திரியன்' என்ற சொல்லுக்கு 'வீரன்' என்று பொருள்.

வீரம், தைரியம், உறுதி, வலிமை, தயை, ஆட்சித் திறன், போரில் புறமுதுகு காட்டாத திண்மை ஆகியவைகளே க்ஷத்திரியனுடைய தர்மமாகும். அவன் சாகசக்கலை வல்லுநனாக இருக்கவேண்டும். அவன் தனது நாட்டைக்காத்து மற்ற மூன்று சாதியினரும் அமைதியாக வாழ வகை செய்ய வேண்டும். போர் செய்தேயாக வேண்டும் என்கிற கட்டாயம் நேரிடும்போது அதைத் தவிர்க்க முயலக் கூடாது. எதிரிகளுக்குப் புறமுதுகு காட்டக் கூடாது.

போரில் பின்வாங்குவது அவமானம். யுத்தத்தில் உயிர் இழப்பதே அவனுக்குப் புகழைச் சேர்க்கும். க்ஷத்திரியன் போர்வீரன் என்ற முறையில் வீழ்ச்சியடைந்த தன் எதிரியிடம் மிகவும் பரிவுடன் நடந்து கொள்ளவேண்டும். வெற்றி கொண்ட மக்களை கருணை உள்ளத்தோடு நடத்தவேண்டும், போரில் முறியடித்த நாட்டில் உள்ள பெண்களை மானபங்கப் படுத்துவதும், குழந்தைகளை இம்சிப்பதும் கூடாது. வென்ற மக்களுடைய வீடுகளையும் சொத்துக்களையும் நாசப்படுத்துவதோ கொள்ளையடிப்பதோ கூடாது. க்ஷத்திரியன் இந்த விதிமுறைகளை மீறுவானாயின் அவன் கொடிய பாபத்தைச் செய்தவனாவான். மீளா நரகத்திற்கு உள்ளாவான்.

க்ஷத்திரியச் சிறுவன் தனது எட்டு அல்லது ஒன்பதாவது வயதில் பூணூல் அணியும் சடங்குகளை முடித்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் ஓர் குருகுலத்தை அடைந்து கல்வி கற்கவேண்டும்.

தனது இருபத்தைந்தாவது வயதிற்குள் எல்லா கலைளையும் கற்று தேர்ச்சி பெறவேண்டும். அந்த வயது வரை பிரம்மச்சரிய (கற்பு நெறி) தூய வாழ்வைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் கற்புக் கன்னியை திருமணம் செய்து கொண்டு இல்லறத்தில் ஈடுபடவேண்டும்.

தனது கல்வி பயின்ற நாட்கள் முடிந்தவுடன் பற்றற்ற மனத்தோடு கடவுளைக் காணவேண்டும் என்ற தீவிர பக்தி

யுள்ளங் கொண்டவனாக இருப்பானாயின் அவன் உலகைத் துறந்து சந்நியாச வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளலாம்.

க்ஷத்திரியன் இல்லறத்தை மேற்கொண்டால் தூய வாழ்வைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். பொய் பேசக்கூடாது. பிறன் மனை நயத்தல் கூடாது. அவன் பிராம்மணர்களுக்கும், மாணவர்களுக்கும், சந்நியாசிகளுக்கும் சேவை செய்ய வேண்டும்.

அரசனாக இருக்கும் க்ஷத்திரியன் நாட்டைக் காக்க வேண்டும். நாட்டில் அமைதியையும், ஒழுங்கையும் நிலை நாட்ட வரைமுறைக்குட்பட்ட வரிகளை வசூலிக்கலாம். அரசனானவன் தர்மத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும். தர்மத்தை மீறுபவர்களை அவன் தண்டிக்கலாம். தர்மத்தின் உருவங் களாகவே உள்ள பிராம்மணர்களையும், பிரம்மச்சாரிகளை யும், துறவிகளையும் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஏழை களுக்கும் ஆதரவற்றவர்களுக்கும் வாழ வசதிகள் நல்க வேண்டும். ஆதரிக்க வேண்டும். குடிமக்களை துன்புறுத்தவோ கொடுமைப் படுத்தவோ கூடாது. நாட்டில் சட்டதிட்டங் களைக் கண்டிப்பான முறையில் அமல்படுத்தி ஆளவேண்டும். அதன்படி தீங்கு உண்டாக்குபவர்களையும், சட்டதிட்டங் களை மீறுபவர்களையும் தண்டிக்க வேண்டும். அவன் தனது குடிமக்களை சொந்தக் குழந்தைகளாகப் பாவிக்க வேண்டும். தன் நாட்டில் கட்டாய பாடதிட்டத்தை அமலாக்க வேண்டும். சாலைகளையும் மருத்துவமனைகளையும், சத்தி ரங்கள் போன்ற பொது இடங்களையும் நல்லபடி பராமரிக்க வேண்டும்.

தன் குடி மக்களின் வர்த்தகம், கலை, விஞ்ஞானம் இலக்கியம் போன்றவற்றைப் போற்றி வளர்க்கவேண்டும். செழிப்பான வளமான வாழ்வில்தான் அரசனுடைய வளமிக்க வாழ்வு அமைந்துள்ளது. குடிமக்களிடம் நல்ல குணங்கள் அன்புடமை, உண்மை, மகிழ்ச்சி, பயபக்தி, தெய்வ ஈடுபாடு ஆகிய பண்புகள் நிறைந்திருப்பின் அந்த நாட்டின் அரசனும்

தனது நாட்டில் செல்வ வளம் செழிக்க மன மகிழ்ச்சியுடன் நாட்டை ஆளமுடியும். மாறாக நாட்டிலுள்ள மக்கள் ஏழ்மை, துன்பம், நேர்மையற்ற தன்மை, பாபச் செயல்களில் ஈடுபடுதல் போன்ற துர்க் குணங்களைப் படைத்தவர்களா யிருப்பின் அந்த நாட்டின் துன்பத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கு அரசனுக்கு வந்து சேர்கிறது.

சட்ட திட்டங்களை ஒழுங்காக்கி, கொடியவர்களைத் தண்டிக்கும் தீர்ப்புகளுக்கு வழி வகுத்தால் அந்த அரசன் பாபங்களிலிருந்து தன்னை மீட்டுக் கொள்கிறான். அவன் தீயவர்களையும், சட்ட திட்டங்களை மீறுபவர்களையும், தண்டிக்கத் தவறுவானாயின் அவன் பெருத்த பாபத்துக் குள்ளாகி நரகத்தைப் போய்ச் சேருகிறான். ஏனெனில் தன் குடி மக்களின் நன்மை தீமைகளில் நான்கில் ஒரு பங்கு அரசனுக்கும் உண்டல்லவா?

## வைசிய, சூத்திர தர்மம்

விவசாயம், வியாபாரம், பசு பராமரிப்பு போன்றவை களே ஒரு வைசியனுடைய தர்மமாகும். வைசியச் சிறுவன் எட்டு அல்லது ஒன்பதாவது வயதில் கல்வி கற்க ஒரு குருவின் இல்லத்திற்குப் போகவேண்டும். படிப்பு முடிந்ததும் இல்லற வாழ்க்கையை ஏற்க வேண்டும். இல்லறம் ஏற்ற பிறகு அந்த வைசியன் நேர் வழியில் பொருளீட்டும் வியாபாரத்தில் ஈடுபட வேண்டும். சட்டத்திற்குட்பட்ட அளவு பணத்தைச் சேக ரித்து அதில் ஒரு பகுதியை தர்ம காரியங்களுக்கு செலவழிக்க வேண்டும். அதாவது கல்விக்கு உதவுதல், அந்நிறுவனங் களுக்கான கட்டிடங்கள் கட்டுதல், ஏழை எளியவர்கள் நோயாளிகள், அனாதைகள், பிராமணர்களுக்கான வசதிகள் செய்து தருதல், பிரம்மச்சாரிகள் (மாணவர்கள்) துறவிகள், அரசர்கள் போன்றவர்களுக்கு நிதி உதவி செய்தல் வேண்டும்.

இல்லறத்தான் என்கிற முறையில் வைசியன் நேர்மை, உண்மை, அன்பு, கடவுள் பக்தி, கடவுள் ஒருவன் உள்ளான்

என்கிற அச்சத்தோடு வாழ்தல் போன்ற நற்பண்புகளைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அவன் கற்பு நெறியைப் பின்பற்றி வாழ வேண்டும். விபச்சாரம் செய்யக்கூடாது. அவன் தனக்காகவும் தனது நாட்டுக்காகவும் பொருளீட்டுவதற்கான புத்தம் புது உத்திகளைக் கண்டு பிடித்து செயலாற்ற வேண்டும். அவன் எப்போதும் தன் நாடு, தன் தேசம் என்கிற பற்றுடன் வாழ வேண்டும்.

சூத்திரனுடைய தர்மம் ஆடு மாடுகள் வளர்த்தல், விவசாயம், பிராம்மணர்கள், அரசர்கள், க்ஷத்திரியர்கள், வைசியர்கள் ஆகியவர்களுக்குப் பணி செய்தலாகும்.

பல்வேறு தேசங்கள், கொள்கைகள், தீவிரவாதங்கள், இனங்கள், சாதிகள், அறக் கட்டளைகள் போன்றவற்றைச் சார்ந்த ஆண்களும், பெண்களும், அவரவர்களுக்கான கடமைகளைச் செயலாற்றிக் கொண்டு வருகிறார்கள். தங்கள் ஆயுள் முடிந்த பிறகும் அவரவர் செய்கைகளுக்கேற்ப தாம் செய்த காரியங்களுக்கான பலனை அனுபவிக்கிறார்கள். தாங்கள் முற்பிறவியில் நல்ல கர்மங்களுக்கேற்ப ஒரு மேலான நாட்டில் நல்ல சாதியிலுள்ள நல்லதொரு குடும்பத்தில் போய் பிறவி எடுக்கிறார்கள். உயரிய தர்மம், ஆயுள், கல்வி, குணம் செல்வம், இன்பம், நல்லறிவு போன்றவற்றையும் எய்துகிறார்கள். கெட்ட அல்லது தீவினைகள் செய்த ஒருவன் வளமிழந்து இழிந்த நாட்டில் தாழ்ந்த சாதியில் அற்ப ஆயுளையும் தீய குணத்தையும் பெற்று துன்பமும் அறியாமையும் நிரம்பிய மந்த புத்தியுடன் கூடிய அநாகரீகமான ஏழைக் குடும்பத்தில் பிறக்கிறான். கர்மத்திற்கேற்றபடி வினைப் பயன்களைத் தரவல்லதாகவே சாதி பாகுபாடுகள் உள்ளன. (கர்மம் என்பது பூர்வ பிறவியில் அவரவர் பெற்ற ஆசைகள், எண்ணங்களும் செய்த செயல்களின் சேர்க்கைகளும் கூடியதின் தொகுப்பேயாகும்)

ஆதிகாலத்து இந்திய அல்லது ஆரிய இன அமைப்பு மிகவும் நுட்பமான ஆய்வுக் கருத்துக்களைக் கொண்டே ஏற்பட்டது.

ஒவ்வொருவனும் தம்தம் சுதர்மத்திற்கேற்ப (தனக்கான தர்மம்) தன் பூர்வ பிறவியின் வினைப்பயனால் பெற்ற போக்கு, நோக்கம், குணங்கள், பிறவி போன்றவற்றினைக் கொண்டு அதற்கேற்ற வாழ்வையும், வளத்தையும் அனுபவிக்கிறான்.

இடைப்பட்ட காலத்திலிருந்தே நாம் தற்போது காணும் சாதி அமைப்பில் சீர்குலைவு ஏற்படத் துவங்கியது. பண்டை நாட்களில் போர் என்று வந்தால் க்ஷத்திரியர்கள் மட்டுமே போர்முனைக்குச் செல்வார்கள். பிராம்மணர்கள் வைசியர்கள், சூத்திரர்களான மற்ற மூன்று இனத்தவர்களும் அவரவருடைய தினசரி வேலைகளில் மிகத் தீவிரமாக ஈடுபட்டு உழைப்பார்கள். அதன் காரணமாக ஒரு போருக்குப் பின் தற்காலத்தில் காணும் கோர விளைவுகளே அப்போது ஏற்பட்டதில்லை. இற்றை நாட்களில் யுத்தம் மூண்டவுடன் தேசம் பூராவுமே அதில் ஈடுபடுகிறது. அதன் விளைவாக நாலா பக்கங்களிலும் பயங்கர வேதனைகள் வந்து சூழ்ந்து கொள்கின்றன. ஆனால் பழங்காலத்தில் இந்த அவலநிலை ஏற்பட்டதில்லை.

## 9. வர்ணாசிரம தர்மம்

இந்து மதம் பிராம்மண, க்ஷத்திரிய, வைசியர்களின் வாழ்வை நால்வகை ஆசிரமங்கள் அல்லது நிலைகளாக வகுத்து வைத்தது. அதாவது பிரம்மச்சாரி (மாணவப் பருவம்) கிரகஸ்தன் (இல்லறப் பருவம்) வானப் பிரஸ்தன் (ஓய்பெற்ற அல்லது காட்டுக்குச் சென்று வாழ்தல்) சந்நியாசி (துறவு நிலை) என்ற நான்கு நிலைகளாகும்.

### பிரம்மச்சாரி ஆசிரம தர்மம்

ஒரு பிராம்மணச் சிறுவனோ, க்ஷத்திரியச் சிறுவனோ, வைசியச் சிறுவனோ பூணூல் அணிந்தவுடன் திவிஜன் (இரண்டாவது பிறவி எடுத்தவன் அதாவது பூணூல் அணிந்த

பிறகு புதிய பிறவி எடுத்தவன்) ஆகிறான். இந்த மூன்று சாதிகளைச் சேர்ந்த ஒரு பையன் பூணூல் அணிந்தவுடன் ஒரு ஆசிரியன் இல்லத்தில் போய்த் தங்கி கல்வி கற்க வேண்டும். அந்தச் சிறுவன் மிகவும் பணிவுடன் ஆசானுடன் நெருங்க வேண்டும். ஆசிரியனுடைய வீட்டில் அவர் குடும்பத்தில் ஒருவனாக இருந்து ஆசிரியர் விருப்பப்படி பணிந்து நடந்து பணிவிடை செய்து அவர் மனம் கோணாமல் நடந்து கொள்ளவேண்டும். ஆசான், அவர் மனைவி, குழந்தைகள் ஆகியவர்களிடம் ஒரு பிரம்மச்சாரி தன்சொந்த தந்தை, தாய், சகோதரிகள், சகோதரர்கள் என்ற முறையில் பழகவேண்டும்.

பிரம்மச்சாரி ஆசிரமத்தில் மாணவன் நல்ல பழக்க வழக்கங்களைப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். தனது புலன்கள் மனம் ஆகியவற்றை அடக்கி ஆளுந் தகுதியைப் பெற முயல வேண்டும்.

பிற மாதர்களை வயதானவர்களாயின் பெற்ற தாயைப் போலவும், கன்னியராயிருப்பின் சொந்த சகோதரியைப் போலவும் பாவிக்க வேண்டும். மனம் வாக்கு காயம் ஆகிய மூன்றினாலும் கற்புநெறிக்குத் தவறிழைப்பதோ, அபசாரங்களைச் செய்வதோ கூடாது. பிரம்மச்சாரி எப்போதும் நிறைவான மனத்துடன் கூடிய எளிய வாழ்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். பிரம்மச்சாரி, விடியலில் குளிர்ந்த நீரில் குளித்து தனது பித்ருக்களுக்கும் (இறந்த பெற்றோர்களின் ஆவிகளுக்கும்) ரிஷிகளுக்கும் (மெய்ஞானிகளுக்கும்) தேவர்களுக்கும் (கடவுள்களுக்கும்) வழிபாடு செய்தல் வேண்டும். பிரம்மச்சாரி தேன், மாமிசம், இழைத்த சந்தனம், மலர்கள் மாலைகள் வாசனைத் திரவியங்கள், போதைப் பானங்கள், புகைபிடித்தல் ஆகியவை ஏற்புடையதல்ல. ஆணாக இருப்பின் பெண் சகவாசத்தையும், பெண்ணாக இருப்பின் ஆண் சகவாசத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் உடம்பில் வாசனைத் திரவியங்களைப் பூசிக்கொள்வதோ மெல்லிய ஆடைகள், மேலான காலணிகள், குடைகள்,

தலைக்கும் உடலுக்குமான வாசனை தைலங்கள், கண்மை போன்றவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. காமம் (உடலுறவு ஆசை) குரோதம் (மூர்க்கமான கோபம்), லோபம் (பேராசை,) மோகம் (ஆண் பெண் மயக்கம்), மதம் (கர்வம்) மாத்சரியம் (பொறாமை) ஆகிய ஆறுவகைப் பகைகளை அடக்கி ஆளும் தலைவனாக பிரம்மச்சாரி இருக்க வேண்டும். பிரம்மச்சாரி எப்போதும் சத்தியவானாகவும், கடவுள் ஈடுபாடு கொண்டவனாகவும். ஆண்டவனுக்கு அஞ்சுபவனாகவும் இருத்தல் வேண்டும், எப்போதும் உண்மையையே பேசவேண்டும். சத்திய நெறியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். எல்லா உயிர்களையும் நேசிக்கவேண்டும். மற்றவர்களிடமுள்ள குறைபாடுகளில் குற்றங்காண்பது கூடாது. ஆண் பெண்ணின் நடவடிக்கைகளையும், பெண் ஆணின் நடவடிக்கைகளையும் கூர்ந்து கவனிக்கக் கூடாது. பிரம்மச்சாரி சாதாரண படுக்கையையே உபயோகிக்க வேண்டும். மெத்தைபோன்ற, மென்மையான படுக்கை கூடாது, அவன் தனி படுக்கையில் உறங்க வேண்டும். ஒரே அறையில் ஆணோடு பெண்ணும் பெண்ணோடு ஆணும் படுக்கக்கூடாது, பிரம்மச்சாரி ஆபரணங்கள் அணிவது கூடாது. காதல் நாவல்களையும் கவிதைகளையும் உணர்ச்சியூட்டும் விஷயங்களையும் படிப்பது கூடாது. காதல் பாட்டுகளைப் பாடுவதோ கேட்பதோ கூடாது. விரசமானகாமரச நாடகங்களைப் பார்க்கக் கூடாது. பிரம்மச்சாரி உறங்கப் போவதற்கு முன் சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும். கழித்தவுடன் குதம், ஆண் பெண் உறுப்புகளைக் குளிர்ந்த நீரினால் கழுவுதல்வேண்டும். அமிதமாக உண்பதோ அல்லது அளவுக்குமீறி வயிற்றை நிரப்புவதோ ஏற்புடையதல்ல. அவர் எந்த விதத்திலும் வீண் வம்புப் பேச்சுகளில் ஈடுபடுவது கூடாது. வெற்றிலைப் பாக்கு போடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். எரிச்சலைத் தரும் மருந்துகளையும், சூட்டை உண்டாக்கும் உணவையும் தவிர்க்க வேண்டும். இயற்கை உபாதைகளை அடக்கிவைத்துத் தள்ளிப் போடுவது என்பது கூடவே கூடாது. அவர் எப்போதும் கௌபீனம் அணிய வேண்டும்.

உறங்கு முன்பும், விழித்தவுடனும் கடவுளை நினைக்க வேண்டும். விபச்சாரம் செய்பவர்களைப் பற்றி பேசுவதோ கேட்பதோ கூடாது. அத்தகையவர்களை நெருங்கவே கூடாது. பிரம்மச்சாரியாக இருப்பவர் ஆணாக இருப்பின் பெண் நிர்வாணமாக இருப்பதையும், பெண்ணாக இருந்தால் ஆண் நிர்வாணமாக இருப்பதையும் ஏறெடுத்தும் பார்க்கக் கூடாது.

மிருகங்கள், ஊர்வன, பறவைகள் போன்றவைகளின் உடலுறவுக் காட்சிளையும் அவர்கள் பார்ப்பது கூடாது, பிரம்மச்சாரி தனது பெற்றோர்களிடமும், மூத்த சகோதர சகோதரிகளிடமும், மூத்த மாணவர்களிடமும் பணிந்து நடக்க வேண்டும். தனது ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோர் களின் முன்பாக மதிப்பில்லாமல் உட்காருவது கூடாது. பெற்றோர்களும், ஆசிரியரும் உட்காரச்சொல்கிற வரைக்கும் அவர்கள் முன்பாக நின்றபடிதான் இருக்க வேண்டும். பிரம்மச்சரியம், பிரம்மச்சரிய ஆசிரம தர்மம் ஆகியவைகளுக் கான சில விதி முறைகளே இவைகள்.

பிரம்மச்சரிய ஆசிரம தர்மம் என்னும் அடித்தளத்தின் மீதே தொடர்ந்து வரும் மற்ற மூவகை ஆசிரமங்களுமே காலூன்றி நிற்கின்றன. பிரம்மச்சரிய ஆசிரமத்தின் வெற்றி யானது அதைப் பின்பற்றி வரும் மூவகை ஆசிரமங்களிலும் வெற்றியைத் தந்து விடும். நிலையான பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள்ளவில்லை எனில் உலகாயத அல்லது ஆன்மீக வெற்றிக்கு விமோசனமே இல்லை.

நிலையான பிரம்மச்சாரியினால் இந்த மண்ணிலும், விண்ணிலும் பெறமுடியாதது ஒன்றுமே இல்லை. உறுதியான பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் ஒருவர் எல்லா வாழ்க கைத் துறைகளிலும் உச்சி வேளை சூரியனைப் போலப் பிரகாசிப்பார். பிரம்மச்சாரியின் வாழ்க்கை கண்டிப்பான கட்டுப்பாட்டின் சின்னமாகத் திகழ்கிறது. பிரம்மச்சரிய ஆசிரமத்தில்தான் ஒருவன் வலுவுள்ள உடலையும், உறுதி

யான மனத்தையும் திண்மையான சிந்தனா சக்தியையும் பெறுகிறான்.

பிரம்மச்சரிய ஆசிரமத்தை ஒதுக்கும் ஒருவன் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளை ஒதுக்கித் தள்ளியவன் ஆகிறான். மீண்டும் அதைப் பெறுவதும் அதீதமாகிறது. அவன் வாழ்வு பூராவும் துன்பமயமாகிறது. அதனாலேயே கட்டுக்கடங்காத மனதையும், புலன்களையும் அடக்கி ஆள்வதற்கு பிரம்மச்சரிய ஆசிரம தர்மத்தில் கண்டிப்பான விதிமுறைகளும், கட்டுப்பாடுகளும் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. மனித வாழ்வில் மிகவும் ஆபத்தான காலம் பத்திலிருந்து முப்பதாண்டுகளிடையிலான வயதேயாகும். இந்த கால வரையிலான வயதில் எந்தெந்தப் பழக்க வழக்கங்கள் ஒருவனுக்கு ஏற்படுகிறதோ அதே பழக்க வழக்கங்கள் அவன் வாழ்வு பூராவும் பலமாகப் பற்றிக் கொள்கின்றன. பிற்காலத்தில் அவைகளை ஒழிப்பதென்பது மிகவும் கடினமானதாகி விடுகிறது. அவர்களுடைய வாழ்வில் மாறிவரும் பருவ நிலைகளின்போது அந்தப் பழைய பழக்கவழக்கங்களை வேறோடு களைந்து எறிய முடியாமற் போகிறது. இதுபோன்ற படுகுழிகளிலும் அபாயங்களிலும் சிக்கிக் கொள்ளாமல் தப்பித்துக்கொள்ளவும் வாழ்வு பூராவும் வளத்தோடும் மகிழ்ச்சியோடும் வாழ்வதற்காகவும் பிரம்மச்சரிய ஆசிரம தர்மத்தில் நிலையான கவனத்தைச் செலுத்தி, கண்டிப்பாக அதைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகினாலே போதும்.

## கிரகஸ்தாசிரம தர்மம் (இல்லறத்தார் கைக்கொள்ள வேண்டிய தர்மம்)

(மிகவும் குறைந்த தரமுள்ள பிரம்மச்சரியம் இருபத்தைந்து வயதுவரை கற்பு நெறியைப் பின்பற்றுவதையும்: இடைத்தர பிரம்மச்சரிய முப்பத்தைந்து வயது வரை பிரம்மச்சரியம் வாழ்வை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்றும் உயர்தர பிரம்மச்சரியம் நாற்பதைந்து வயதுவரை கற்பு நெறியுடன் ஒழுக வேண்டுமென்றும் போதிக்கிறது.)

ஒருவர் படித்து முடித்ததும் உரிய பருவமானதும்தான் இல்லறம் ஏற்க விரும்புவாறாயின், தமது குருவின் அனுமதியுடன் குருகுலத்தை விட்டு விலக வேண்டும். வேறு வகையில் தனக்கு உலகாயத நடவடிக்கைகளில் உண்மையிலேயே நாட்டமில்லாமற் போய் மேலான உண்மைப் பரம்பொருளை உணரவேண்டுமென்ற அவா மேலிட்டால் அவர் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் கற்பு நெறியுடன் வாழ்வதற்கு அனுமதிக்கப்படுகிறார். அத்தகைய மாணவர் தன் வாழ்நாளை கற்பதிலும், சாத்திரங்களை இயற்றுவதிலும், தெய்வீகச் சிந்தனையிலேயே ஆழ்ந்திருப்பதிலும் ஈடுபட வேண்டும். இல்லற வாழ்வில் ஈடுபட விரும்பும் மாணவன் குருவினிடம் விடைபெற்று விலகுவதற்கு முன்னர் மலர்களாலும், மாலைகளாலும் ஊதுவத்தி,சந்தனம் போன்றவைகளைக்கொண்டும் பூசிக்க வேண்டும். பொன், வெள்ளி, கறவை பசுக்கள் ஆடைகள், பழங்கள், இனிப்புகள் போன்றவைகளைத் தன் சக்திக்கேற்ப குருவின் காணிக்கையாக வைக்கவேண்டும். பணிவுடன் அவர் முன் கைகூப்பி நின்று தானளிக்கும் எளிய காணிக்கையை ஏற்கக் கோரவேண்டும். பின்னர் தனது அடுத்த ஆசிரம தர்மத்தை கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதற்கான வழிமுறைகளை வகுத்தளித்து வாழ்த்துமாறு வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

குருவானவர் தமது சீடனுடைய வேண்டுதலை மன நிறைவுடன் ஏற்று கிரகஸ்தாசிரம தர்மத்திற்கான ஆலோசனைகளை போதிப்பார். வாழ்த்தி விடை அளிப்பார்.

## இல்லறத்தில் உடலுறவு நெறி முறை

இல்லறமேற்கும் தம்பதியரின் தர்மத்தின்படி ஒரு இளைஞன் கற்பொழுக்கமுள்ள பெண்ணை மணந்துகொள்ள வேண்டும். திருமணமென்பது பிரதானமாக பாரம்பரியத்திற்கான வாரிசைப் பெறுவதற்காகும். அடுத்து புனிதமான வேள்வித் தீயை அணையாமல் பாதுகாப்பதற்கு உதவி

யாகவும், இல்லறத்தின் மற்ற பணிகளை மேற்கொண்டு செய்யவுமே ஏற்பட்டுள்ளது. மனைவி என்னும் வாழ்க்கைத் துணைவி இல்லாமல் புனிதமான வேள்வித் தீயை அணையாமல் பாதுகாக்க எவராலும் இயலாது.

வேறொரு வகையில் கூறுவோமாயின் திருமணமென்பது புலன்களின் ஆசையைத் தணிப்பதற்கு மட்டுமென நினைக்கக் கூடாது. அவ்வாறு எண்ணுவது இல்லற தர்மத்திற்கு நேர் மாறான பெருத்த பாபச் செயலாகவே முடியும். இல்லற தர்மத்தில் திருமண தம்பதிகளிடையே உடலுறவு கொள்வதற்கும் விதிமுறைகள் வகுக்கப் பட்டுள்ளன. எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம் என்கிற தாராள அனுமதிக்கு அங்கே இடமில்லை. வாரிசு தொடர வேண்டுமென்பதற்காக மட்டுமே சாத்திரங்களில் கூறியுள்ளபடி (ரிது தர்மத்தை யொட்டி) தன் துணைவியின் மாத விலக்குக்குப் பின்னர் அவரோடு சேர வேண்டும்.

இந்த முறையைப் பின்பற்றுபவன் திருமணமானவனாயினும் பிரம்மச்சரியத்தைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுபவனாகவே கருதப்படுவான். தம்பதியர் கூடும் நாள் மாத விலக்கு கழிந்த நான்காவது நாளுக்கும் பதினைந்தாவது நாளுக்கும் இடைப்பட்ட நாட்களாகும். அம்மாதிரி நாட்களில் சூரிய கிரகணம், சந்திர கிரகணம் வந்தால் விலகிவிட வேண்டும். பௌர்ணமி, அமாவாசை, ஏகாதசி (அமாவாசை அல்லது பௌர்ணமி கழிந்த பதினோராவது நாள்) சங்கராந்தி (மாத முடிவுக்கும் மாதப் பிறப்பிற்கும் இடையிலான நாள்) போன்ற புனித நாட்களிலும் உடலுறவு கூடாது.

கோவில், பொது இடம் அல்லது சாலை, மருத்துவ மனை, பிரம்மச்சாரியின் இல்லம், ஞானாசிரியரின் வீடு, விடியற்காலை நேரம், பகல் வேளை, மாலை நேரம், உடலும் மனமும் தூய்மையற்ற சமயம், மருந்து உண்டபின்னர், கடின உடலுழைப்பிற்குப் பிறகு, உடலும் மனமும் சோர்

வுற்ற சமயத்தில், உண்ணாநோன்பின்போது, உண்ட பிறகு, ஒரு நண்பன் அல்லது பெரியாரின் படுக்கையில், மலஜல உபாதைகளை அடக்கிக்கொண்டு, வருத்தம்,கோபம் போன்ற உணர்வு மேலிட்ட நேரங்களில் மற்றொருவரின் கண்முன்னால், தீர்த்த யாத்திரையின்போது கலவி செய்யக்கூடாது. பேறு காலத்திலும் இது கூடாது. தனது உடலுறவு இன்பத்திற்கான மேற்கூறிய விதிகளை திருமணமானவன் மிகவும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இன்றேல் அவன் அதலபாதாளத்தில் வீழ்ந்தவனாவான்.

திருமண வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் உடல்பசியைத் தணிப்பதற்காக அல்லவே அல்ல. மோட்சத்தை (ஆன்ம விடுதலையைப்) பெற்றுத்தர அமைந்த தர்மமாகும். வாழ்க்கையில் ஒரு புனிதமான பெரும்பணியை மேற்கொண்டு ஒழுகுவதே திருமண வாழ்க்கையாகும். கணவனும் மனைவியும் இணைந்து தர்மத்தைக் (அறநெறியை) கடைப்பிடித்து ஒழுகுவதிலேயே இருவருடைய முழு முயற்சியும் ஒருசேர இருக்கவேண்டும். எண்ணத்தில் எப்போதும் தர்மத்தையே நிலைநிறுத்தி அவர்கள் செல்வத்தைச் சேர்க்கவேண்டும். தர்மத்தின் அடிப்படையிலேயே வாழ்க்கையை அனுபவித்து உரிய வாரிசை ஈன்றெடுக்க வேண்டும். முடிவில் மோட்சத்தை எய்தல் வேண்டும். அதாவது அத்தம்பதியர் மோட்சம் ஒன்றையே குறிக்கோளாக வைத்து தர்மம், அர்த்தம், காமம் போன்ற நெறிகளில் தங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதுவே மணவாழ்க்கையில் அனுசரிக்கும் நால்வகைக் குறிக்கோள் எனும் இலட்சியமாகும். அவ்வப்போது திருமணத் தம்பதியர் இந்த விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி நடந்தால் மட்டுமே அவர்கள் வாழ்க்கை மதிப்புள்ளதாகிறது. அர்த்தமுள்ளதாகவும் ஆகிறது. இன்றேல் அது நிலை தடுமாறிப் போகும்.

## கணவன் மனைவியை நடத்தவேண்டிய பாங்கு

தனது சொந்த நலத்தைக் கருத்தில்கொண்டுள்ள கணவனானவன் தனது மனைவியை மதிப்புடன் நடத்தவேண்டும். ஒரு பெண்ணுக்கு அளிக்கும் கௌரவமே (மனைவிக்கு அளிக்கும் கௌரவமே) கடவுள் ஆராதனை ஆகிறது. ஆனால் மனைவியைத் துன்புறுத்தி மதிப்பு தரப்படாத இடத்தில் எந்த வேள்வியும் பலனளிப்பதில்லை. மனைவி துயருறும் இடத்தில் அந்த குடும்பமே நாசமாகிறது. பெண் மகிழ்ச்சியோடு இருந்தால் அங்கே குடும்பம் செழிப்புடன் இருக்கிறது. மனைவிக்குக் கணவனால் மனநிறைவு கிட்டுகிறது. கணவனுக்கு மனைவியால் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. இந்த குடும்பத்தில் குன்றாத ஆனந்தம் நிலவுகிறது. நல்ல மக்கட் செல்வம், மதச் சடங்குகளுக்கான கடமைகளைத் தவறாது செய்தல், ஈடுபாட்டுடன் கூடிய சேவை, உடலுறவில் மன நிறைவு, இல்லற தர்மத்தில் நெறி தவறாமை, மூதாதையருக்கும் தமக்கும் அவ்வுலக அருளைப் பெறும் செயல்கள் ஆகிய அனைத்துமே மனைவியைக் கொண்டே பெறப்படுகின்றன. ஆதலின் மனைவிக்கும் கணவனுக்கும் இடையே வாழ்நாள் முழுமையும் அந்நியோந்நிய பாவம் நிலைத்திருத்தல் வேண்டும். தம்பதியரிடையே சாகும்வரை ஒருவருக்கொருவர் அனுசரணையாக நடந்து கொள்ளுதல் மிக மிக அவசியம்.

இதுவே ஒரு மனைவிக்கும் அவளுடைய கணவனுக்கும் உரித்தான உயரிய சட்டத்தின் ஒட்டுமொத்தமான நீதி நெறிசாரமாகக் கருதப்பட வேண்டும். கணவன், மனைவிக்கு நல்ல ஆடை ஆபரணங்கள் அளித்து மனநிறைவு பெறச் செய்ய வேண்டும். அவன் அவளிடம் அன்புடன் இனிய வார்த்தைகளையே பேசவேண்டும். மாறுபட்டுப் பேசுவதோ கடுஞ்சொற்களால் வைவதோ கூடாது. அவளிடம் பேச்சாலும் செய்கையாலும் அன்புடன் பழக வேண்டும். எல்லா

வித ஆபத்துகளிலிருந்தும் அவளை எப்போதும் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆபத்திலிருந்து போக்கிரிகளின் பிடியிலிருந்து அவளைக் காப்பாற்ற தன்னுயிரை ஈயவும் துணியவேண்டும். மனைவியை ஆபத்தில் சிக்கவிட்டு தன்னுயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஓடி ஒளியும் கோழை மீளா நரகத்தில் அமிழ்ந்து போவான். கணவன் தன் மனைவியின் உருவிலே தெய்வத் தாயையும், உலக மாதாவையுங் காண வேண்டும். அவனுள் அவளிடம் காட்டும் அன்பும் மரியாதையும் பாசமும் உடனிருந்தே கொல்லும் உடலுறவுக்காக இல்லாமல் தெய்வீக நேசத்துக்காக இருத்தல் வேண்டும். பாரம்பரியத்தைத் தொடருவதற்கான வாரிசை, அதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளைப் பெறும்வரைக்கும் மட்டுமே அவன் மனைவியுடன் சிற்றின்பத் தொடர்பை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைப் பெற்றான பிறகு அவன் தன் மனைவியை பெற்ற தாய் அல்லது உடன்பிறந்த சகோதரியாகப் பாவிக்க வேண்டும். உடலுறவை அறவே மறக்க வேண்டும்.

## குழந்தைகளுக்கு ஆற்றவேண்டிய கடமை

ஒரு தந்தை தன் குழந்தைகளுக்குச் செய்யவேண்டிய மேலான பணி அவர்களை கல்வியிற் சிறந்தவராகச் செய்வதும், உறுதியான உடலாரோக்கியம், திடமான மனோபாவம், நன்னடத்தை, நல்லொழுக்கம் கூடிய ஆண் பெண் சந்ததியினரை உருவாக்கித் தருவதேயாகும். அப்படிப்பட்ட ஆண் பெண் சந்ததியினர் இவ்வுலகில் பல அற்புதங்களை நிகழ்த்திக் காட்டுவார்கள்.

பணத்தைச் சேமித்து வைத்து ஏராளமான செல்வத்தை மட்டும் குவித்து வைக்கும் பெற்றோர்கள் தங்களது வாரிசுகளின் ஒழுக்கத்தைக் கெடுப்பதற்கான வழி வகுத்தவர்களாவார்கள். நல்ல வளர்ப்பு முறையற்ற, செல்வம் படைத்த குழந்தைகள் நரக வாதனையை அநுபவிக்க நேரிடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல முறைகளைப் பயிற்றுவிக்காமலும்,

நற்பண்புகளைக் கற்றுத் தராமலும், ஏராளமான செல்வத்தை மட்டும் வைத்துவிட்டுச் செல்லும் பெற்றோர்கள் பெருத்த பாவத்தைச் செய்தவர்களாகவே ஆகிறார்கள். ஆதலின் குழந்தைகளுக்கு நல்ல முறையில் கல்வி பயிலுவதற்கு வகை செய்யவேண்டும். அவர்களை ஒழுக்கம், சீலம் நிறைந்த உண்மையான ஆண், பெண் பிரஜைகளாக உருவாக்கிவிட வேண்டும். பெற்றோர்களின் செல்வம் ஏராளமாக இல்லாவிட்டாலும் அவர்களாகச் சொந்தமாகப் பொருளீட்டி வாழும் வல்லமையைப் பெறுகின்றனர். நல்ல கல்வியையும் பண்பு ஒழுக்கத்தையும் கற்காத ஆண் பெண் சந்ததியினர் தங்கள் பூர்வீக சொத்தையும் இழக்க நேரிடுகிறது.

ஒரு தந்தையின் தலையாய முதல் கடமை தன் குழந்தைகளுக்கு ஆணாயினும் பெண்ணாயினும் நல்ல முறையில் கல்வி பயிற்றுவிப்பதேயாகும். தந்தையானவர் தன் குழந்தைகளை அன்பு காட்டி அக்கறையுடன் வளர்க்க வேண்டும். தன் குழந்தைகளின் உடல் மனோ வளர்ச்சியில் தந்தைக்கு எப்போதும் ஒரு கண் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் தவறு செய்யும்போது தந்தையானவர் அடித்து கண்டிக்கக் கூடாது. அவர்களை நல்ல அன்பான வார்த்தைகளால் திருத்த வேண்டும். கெட்ட சகவாசமும், துர்பழக்கமும் உள்ளவர்களோடு சேருவதையும் தவிர்ப்பதற்கு எப்போதும் கண்காணிப்பாக இருக்கவேண்டும், அவர்களுக்கு நல்ல உடைகளும், சத்துள்ள உணவும் ஈந்து வளர்க்கவேண்டும், சத்துணவினால் குழந்தைகள் உடல், மனம் வளர்ச்சி பெற்று திடகாத்திரமாக வளர்வதற்கு வழி ஏற்படுகிறது.

மகன் ஆண்மைப் பருவமடைந்ததும் தந்தையினுடைய கடமை முடிவுறுகிறது. அதன் பிறகு வீடு முதலிய பொறுப்புகளை வயதுக்கு வந்த பிள்ளையிடம் ஒப்படைத்து விட வேண்டும்.

தந்தை பெண் குழந்தைகளிடம் தூய அன்புள்ளத்தோடும் பரிவுடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும். பெண் குழந்தை

களே பெண்மையின் சிகரமாகத் திகழ்வார்கள். அவர்கள் ஏதாவது வருத்தப்படும்படி கூறினும் அதை மனம் நோகா மல் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பெற்ற தந்தை திருமண வயதுவரை தன் பெண் குழந்தைகளை அக்கறை யுடன் வளர்க்க வேண்டும். பிறகு நல்ல பண்புடைய வலிவும், வனப்பும் உள்ள இளைஞனாகப் பார்த்துத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும். திருமணத்தின் போது தன் மகளுக்கு ஆடை, ஆபரணங்கள், செல்வம் முதலானவைகளைத் தந்து அவள் மனநிறைவு பெறச் செய்ய வேண்டும்.

## ஒரு மனைவிக்கான தர்மம்

ஒரு தேசத்தின் முன்னேற்றம் தாய்க் குலத்தின் எண்ணிக் கையைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

எங்கே ஒரு பெண்ணுக்குக் கல்வியறிவுக்கு வகைசெய்து போற்றப்படுகிறாளோ, எங்கே ஒரு பெண் கற்புநெறி வழு வாது கண்ணியமாக வாழ்கிறாளோ அங்கே அந்த தேசத்தில் செல்வம் கொழித்து சிறப்புறுகிறது. அந்த நாடெங்கிலும் செல்வத்தாய் புன்னகைப் பொலிவுடன் அருளாசிகளை அள்ளித் தெளிக்கிறாள். (பெண் குலம் கெட்டுச் சீரழிந்த இடத்தில் நேர்மாறான எதிர்விளைவுகள் தோன்றுகின்றன.)

கற்புநெறிக் குணத்தை அடித்தளமாகக் கொண்டே மனித குல வளர்ச்சியும் நல்வாழ்வும் அமைகின்றன.

கற்புநெறியின் பாதுகாவலர்கள் பெண்குலத்தினரே யாகும்!

மனித குலத்துக்கு அடிப்பீடமாக அமைந்திருப்பது குழந்தைப் பருவமே யாகும். அந்த குழந்தைப் பருவத்தின் கல்விக்கூடமாக இருப்பது தாயின் இதயமே யாகும், ஒரு தாயின் பண்புகள் குழந்தையிடம் மிகவும் ஆழமாகப் பதியு மளவுக்கு இயல்பான நெருக்கம் அமைந்து விடுகிறது. தாயின் வார்த்தைகளிலும் குழந்தைக்கும் அபரிமிதமான நம்பிக்கை

ஊறிப்போயுள்ளது. தாயின் சொல், செயல்கள் அந்த மிருதுவான மூளைக்குள் தாமாகவே புகுந்து பதிந்து கொள்கிறது! தாயின் ஒவ்வொரு சொல்லும் செயலும் அந்த பிஞ்சு நெஞ்சில் ஆழப் பதிந்து போகிறது! அவ்வாறு பதிந்த வடுக்கள் நாளாக ஆக ஊறிக் கலந்து வயதானபோது ஒரு குணமாக உருவாகி வெளிப்படுகிறது. அதனாலேயே ஒரு குழந்தையின் எதிர்காலம் முழுக்க முழுக்க தன் தாயிடமே ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. நெறியான கொள்கை படைத்த தாய், ஈடு இணையற்ற சமூக சீர்திருத்தவாதியாகிறாள் எனலாம்.

பெரும்பாலான மகா புருஷர்களும் மகான்களும் தம்முடைய மனைவியர், அன்னையரிடமிருந்தே ஆன்மிக தூண்டுதலையும், அருள்ஞான உணர்வையும் பெற்றனர் என்றே கூறலாம்.

தேசத்திற்குப் பெண்ணால் விளையக்கூடிய பெருத்த நன்மை பொதுவாழ்வில் ஈடுபடாமலும், பொது மேடைகளிலும் மக்கள் மன்றங்களிலும் பங்கேற்காமலும், தூய கறைபடியாத நெறியான வாழ்வைப் பின்பற்றுவதேயாகும்.

பொதுப்பணிகளில் ஈடுபடும் பெண்களின் வாழ்க்கை ஒருசில பெண்களால் மட்டுமே பயனுள்ளதாகி வெற்றியளிக்கும். பெரும்பான்மைப் பெண்கள் விஷயத்தில் வேதனை கலந்த தோல்வியாகவே முடிவுறுகிறது. ஒரு ஆணுக்கு உணவாக இருப்பது பெண்ணுக்கு அது உண்மையிலேயே விஷமாகிறது.

மனிதகுலமும், உலகம் முழுமையும் பிழைக்கவும் தொழிலால் தழைக்கவும் எப்படி சாதி நடைமுறை அவசியமாகிறதோ, அதேபோல்தான் உலக நலம் ஓங்க ஆண் பெண் பாகுபாடும். அவ்வவர்க்கான வேறுபட்டு மாறுபட்ட பொறுப்புக்களை ஏற்று நடத்தும் முறையும் அவசியமாகிறது. அழகை விட அடக்கத்திற்கு அதிக மதிப்புண்டு. அதனால் தான் பெண்ணிடம் இயல்பிலேயே காணப்படுவது, காணப்

பட வேண்டியது அடக்கம், மென்மை, தூய்மை ஆகிய மூன்று மாகும். இந்த நற்பண்புகளைப் பெறாத எந்தப் பெண்ணும் எதையுமே பெறாதவளாகிறாள்.

வீட்டுப் பணிகளை பெண்ணுக்கே ஒதுக்குகிறோம். அதனால் அவளுடைய தகுதியையும் செல்வாக்கையும் ஒருக்காலும் குறைத்ததாக ஆகாது.

மாறாக அவளுக்கு உயரிய இடம் அளிக்கப் படுகிறது என்றே கருதவேண்டும். வீட்டு நடைமுறைகளைக் கண்காணிக்கும் பொறுப்பை இந்து மதம் பெண்ணுக்கே உரித்தாக்கி வைத்திருப்பது அவளுடைய கௌரவத்தையும் சுதந்திரத்தையும் பறித்து விட்டதாகாது. வீட்டை ஆள்வது தாய்தான். தாய்க்குரிய இடம் மிகவும் புனிதமானது. தாயின் அந்தஸ்து ஈடு இணையற்றது. நல்ல கொள்கையுடைய ஒரு தாய் ஒரு மாபெரும் குருவிற்கு ஒப்பானவள்.

மகனும் மகளும் தங்களுடைய தலையாய கடமையாகச் செய்யவேண்டிய பணி முதன்மையாகத் தம் தாயை வணங்கி போற்றி கௌரவித்தலேயாகும்.

சாத்திரங்களில் ஒரு உப குருவைவிட (உலகாயதக் கல்வி கற்பிக்கும் ஆசான்) பத்து மடங்கு போற்றற்குரியவர் குருமகான் (ஆன்மிக ஆசான்) அந்த குருமகானைவிட நூறு மடங்கு வணங்கத் தக்கவர் தந்தை. ஆனால் தந்தையைவிட ஆயிரம் மடங்கு போற்றுதலுக் குரியவள் தாய். அதனாலேயே தாய்க்கு சமூகத்தில் உயரிய உரிய இடம் அளிக்கப் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

தனது பெரும்பகுதி சக்தியையும், தனக்கான வசதிகள் முழுவதையும் தியாகம் செய்து எந்த ஒரு ஆணாவது ஒரு குழந்தையைவளர்த்து ஆளாக்குவதிலேயே செலவழிப்பானா? அமைதியும் இன்பமும் சூழ்ந்த ஒரு இல்லத்தின் ஆனந்தத்தை யாராவது தேவையற்றது என மறுக்கமுடியுமா? அமைதியான அன்புச் சூழலைத் தரும் இல்லத்தில் கிடைக்கும் ஆதரவும்,

இதமான சுகமும் நாமனைவரும் அறிந்த தொன்றேயாகும். நாள் முழுவதும் உழைத்து அலுத்தவருக்கு அனுசரணையான இல்லத்திற்குள் நுழைந்ததும் கிடைக்கும் ஆனந்தம் அலாதி யானதல்லவா? அதுபோன்ற இல்றத்தின் முக்கியத்துவத் தையும், புனிதத்தையும் யார்தான் குறைகூற முடியும்? கொள்கை படைத்த அன்னைக் குலம் ஆற்றும் பணியிலேயே ஒரு தேசத்தின் முன்னேற்றம் அமைகிறது. இந்த உண்மையை மறுப்பவன் முட்டாள்.

ஒரு மனைவியினுடைய தலையாய தர்மமாகத் திகழ்வது கற்புடமையேயாகும். எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் அவள் கற்பு நெறியைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். கள்ள நட்புறவு அறவே இருக்கலாகாது. விபச்சாரத்தைப் பற்றிப் பேசுவதோ அத்தகைய வதந்திகளைச் செவி கொடுத்துக் கேட்பதோ கூடாது. வேறொருவனோடு உறங்கலாம் என்ற நினைப்பே எழக் கூடாது. எந்த ஆணையும் தவறான எண்ணத்துடன் பார்த்தல் கூடாது. தன் கணவனிடம் நம்பிக்கையோடு நடந்துகொள்ள வேண்டும். கணவனைக் கடவுளாகக் கருதவேண்டும். எப்போதும் அன்பாகப் பழகி, இதய பூர்வமான சேவை செய்ய வேண்டும். கணவனிடம் கோபங்கொள்ளக் கூடாது. மனப்பூர்வமான ஈடுபாட்டுடன் தன் கணவனுடைய வசதி களைக் கவனித்து செய்ய வேண்டும். கணவன் முன்பாக தாறுமாறாக அமர்வது கூடாது. அவனை காம இச்சைக்குத் தூண்டும் செயலை அவள் செய்யவே கூடாது.

அவள் தன் மனம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றையும் அடக்கத்துக்குள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெண்ணா னவள் எப்போதும் விடியற்காலை மூன்று அல்லது நான்கு மணிக்குள் விழித்தெழ வேண்டும். காலைக் கடன்களை முடித்துக்கொண்டு கடவுளைத் தியானிக்க வேண்டும்.

காலை 6 மணிக்கெல்லாம் வயதான மாமன் மாமியார் கணவன் போன்றோர்க்கு சேவை செய்யத் தயாராகி

விடவேண்டும். இல்லத்தரசி என்ற வகையில் தன் இல்லத்தி லுள்ள வயதானவர்களை அன்பு காட்டி மரியாதையுடன் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பணியாட்கள் இருப்பினும் அவர்களுக்கான தேவைகளை நேரந்தவறாமல் கவனித்துச் செய்ய வேண்டும். வீட்டிலுள்ள வயதானவர்களிடமும் நோய் வாய்ப்பட்டிருப்பவர்களிடமும் அவள் எப்போதும் அன்பும் ஆதரவுங் காட்டவேண்டும். மனைவியானவள் வீட்டில் அடக்கமாகவும் அன்பாகவும் நடந்து தன் மாமனார், மாமியார், மைத்துனர்கள், மைத்துனிகள் ஆகியோரிடம் முறையே தந்தை, தாய், சகோதரர், சகோதரி போலப் பழக வேண்டும். வீட்டினுள் ஒவ்வொருவரிடமும் அன்பாகவும் இனிமையோடும் இருக்க வேண்டும்.

வீட்டு வேலைக்காரர்களிடம் முரட்டுத் தனமாகவும் எதிர்ப்பாகவும் நடந்துகொள்ளக் கூடாது. வேலைக்காரர் களைத் தன்வீட்டுக் குழந்தைகளைப்போல் நடத்தவேண்டும்.

இல்லாள் என்ற முறையில் வீட்டு எல்லைக்குள் சாந்தமும் தூய்மையுங் கலந்த சூழலை உருவாக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் அவளே மேற் பார்க்க வேண்டும். உணவை வீணடிப்பது போன்ற எந்த தவறுதலும் நடக்கவிடக் கூடாது.

வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதில் குறிப்பிட்ட கவனம் செலுத்த வேண்டும். எல்லாப் பொருள்களையும் அதனதன் இடத்தில் வைத்து ஒழுங்காக்க வேண்டும். பிச்சை கோரி வீட்டுக்கு வரும் ஏழைகளை வெறுங்கையுடன் திருப்பி யனுப்பக் கூடாது. இயன்ற அளவுக்கு ஏதாவது கொடுத்து அனுப்ப வேண்டும்.

வீடு தேடிவரும் சுற்றத்தாரைக் கவனித்து உண்ண உண வும், அருந்த நீரும் கொடுத்து அன்பான இனிய வார்த்தை களால் உபசரித்து மனநிறைவு கொள்ளச் செய்யவேண்டும்.

இல்லத்தரசி அண்டை அயலாரிடமும் உறவினர்களிட மும் அன்பு காட்டவேண்டும். அனாதரவான ஏழைகளுக்கும் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களுக்கும் எப்போதும் உதவவேண்டும். சேவை செய்ய வேண்டும். சுயநலக்காரியாக இருக்கவே கூடாது. எல்லோரிடமும் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

நாள் பூராவும் உழைத்துவிட்டு வீட்டுக்கு வரும் கணவ னுக்கு அருமருந்தாகவும், ஆறுதல் தருபவளாகவும் அவள் திகழவேண்டும். தன் கணவனின் இன்ப துன்பங்களில் பங் கேற்று நல்ல யோசனைகளைக் கூறுபவளாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தனது தூய அன்பினாலும், சேவையினாலும் தன் கற்பு நெறியின் சக்தியினாலும் தன் கணவனைச் சரியான பாதை யில் திருப்பிவிட்டு, அதனால் அவனை ஒரு இலட்சியக் கொள்கையைப் பின்பற்றச் செய்யவேண்டும்.

நல்ல குணமுள்ள, ஒரு திடமுள்ள மனைவியினால் தவ றான பாதையில் செல்லும் கணவனை எளிதில் நல்ல நெறிக் குத் திருத்திவிட இயலும். துன்பத்திலும், இன்பத்திலும் எப்போதும் தன் கணவனோடுசேர்ந்து துணை நிற்றலே நல்ல மனைவியின் நெறியாகும்.

வேதனை, துன்பம், சிரமங்கள், கவலைகள் நேரிடும் போது அவள் அவனுக்குத் துரோகமிழைக்கக் கூடாது. தன் கணவன் சிக்கலில் தவிக்கும்போது அவனுக்கு தான் முது கெலும்பாக நின்று தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

## இல்லறவாசிகளின் பொதுக் கடமைகள்

திருமணமானவர்கள் அவர்களுக்கான தினசரி யக்ஞங்க ளான மதச் சடங்குகள், வேள்விகள், வழிபாடு அல்லது தெய்வீக நோக்குடன் செய்யக்கூடிய செயல்கள் போன்ற வற்றைச் செய்யவேண்டும். மேலும் அவர்கள் தினசரி

கடமைகளாக உள்ள ஐந்து வகை வேள்விகளை தினந்தோறும் செய்தேயாக வேண்டும்.

அவையாவன :

1. தேவயக்ஞம் : தெய்வங்களுக்கு ஆற்றும் வேள்விகள்.

2. பிரம்ம யக்ஞம் : சாத்திரங்களைப் படித்து அவைகளை மற்றவர்களுக்கு எடுத்து விளக்கிக் கூறுதல்.

3. பித்ருக்கள் யக்ஞம் : உலகை விட்டு நீத்த தமது மூதாதையர்க்கு நல்ல எண்ணங்களோடு கர்மகாரியங்களைச் செய்தல்.

4. நெறி யக்ஞம் : தங்கள் வீட்டுக்குப் பசியோடு வந்தவருக்கும், ஏழை எளியோருக்கும், அனாதரவானவர்களுக்கும் அன்னமிடுதல்.

5. பூத யக்ஞம் : வீட்டிலுள்ள மிருகங்கள் பறவைகள் போன்ற உயிரினங்களுக்கும் உணவு அளித்தல்.

ஒரு இல்லறவாசி உரல், உலக்கை, அம்மி, அடுப்பு, தண்ணீர்க்குடம் தினசரி உபயோகிக்கும் வழக்கத்தினால் உயிர்களைக் கொல்ல வேண்டியுள்ளது. அதன்மூலம் பாபத்தைச் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். தினசரி செய்து முடிக்கும் ஐவகை யக்ஞங்களினால் மேற்கூறிய ஐவகைப் பாபக் கடன்களையும் தீர்த்து விடுகிறான். இல்லறத்தினன் அவனுக்கான வியாபாரம் அல்லது விவசாயம் ஆகிய தொழிலை அசட்டை செய்யாமல் கிரமமாகச் செய்யவேண்டும். அவன் நேர்வழியில்தான் பொருளீட்ட வேண்டும். அவ்வாறு ஈட்டிய பொருளைக் கொண்டு அவன் தன் மனைவி குழந்தைகள், பெற்றோர்கள், குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்கள் ஆகியோரை நல்ல முறையில் பராமரிக்க வேண்டும்.

தான் ஈட்டிய பொருளில் ஒரு பகுதியை தர்மகாரியங்களுக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதாவது கல்வியறிவை பரப்புவதற்கான உதவி, பிரம்மச்சாரிகள், பிராம்மணர்,

சந்நியாசிகள், ஏழைகள், நோய்வாய்ப் பட்டவர்கள், அனாதைகள், முடவர்களின் சேவைகளுக்கு உதவுதல், பள்ளிகள், மருத்துவமனைகள்,கோவில்கள், சத்திரங்கள் கட்டுதல்; நிழல் தரும் தோப்புகள், சாலைகள் வைத்து பராமரித்தல், அரசினருக்குத் துணையாக நின்று உதவுதல் போன்றவைகளே அவைகள். ஒரு இல்லறத்தான் எப்போதும் மற்ற மூன்று ஆசிரமங்களான பிரம்மச்சரிய, வானப்பிரஸ்த, சந்நியாச ஆசிரமங்களுக்கு ஆதரவாளனாக அமைகிறான்.

சுயநலக்காரனாகி, தன்னைப் பற்றியும் தன் குடும்பத்தைப் பற்றியுமே அக்கறை செலுத்தி ஏழைகள், ஆதரவற்ற அக்கம்பக்கத்துக்காரர்களின் துயரைத் துடைக்கக் கிஞ்சித்தும் அக்கறை காட்டாமல் உள்ள ஒரு இல்லறத்தான் மிக்க பாபத்தைச் செய்தவனாகிறான். அப்படிப்பட்டவன் தன் தர்மத்தினின்று வழுவியவனாகிறான். நரகத்திற்கு ஆளாகிறான். ஒரு இல்லறவாசி எப்போதும் தனது அரசனுக்கும் நாட்டுக்கும் கடமைப் பட்டவனாக இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் தனது நாட்டுக்காக தன் உடல், பொருள் ஆவி அனைத்தையுமே தியாகம் செய்பவனாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு இல்லறவாசியும் தனக்கே உரிய தர்மத்தைச் சரியானபடி பின்பற்றி வாழ்வானாயின் இந்திய நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு வெறுப்பும் இரத்தக் கறையும் படிந்த நவீன முறைச் சமுதாயச் சீர்திருத்தங்களுக்குத் தேவையே இருக்காது. மிகப் புராதன காலத்திலிருந்தே தூய்மையான அன்பும், அறனும் அடிப்படையாகக் கொண்ட மிக உயர்ந்த சமூக நெறிமுறைகளை இந்தியாவும் இந்துமதமும் உலகெங்கணும் பரப்பி வந்துள்ளன. மக்கள் தங்களுக்கான சொந்த தர்மம் என்ன என்பதை மறந்தே போய்விட்டார்கள். மிகவும் குறுகிய மனப்பான்மையும் சுயநலமும் அவர்களை ஆட்கொண்டுவிட்டது. இப்போது கடைப்பிடிக்கும் தர்மம் திருத்தமுடியாத சுயநலம் புரையோடியதாக இருக்கிறது.

துராகிருதமான வழிகளில் பணத்தைச் சம்பாதித்து அதை புலன் போகங்களுக்கும் உதவாக்கரை விஷயங்களுக்கும் கண்டபடி செலவழிப்பதே அதிகமாகி விட்டது.

ஒருவர் தன் அண்டை வீட்டானுடைய சிரமங்களைப் பற்றிப் பொருட் படுத்துவதே இல்லை. ஒரு வாய்ச் சோற்றுக்கு அண்டைவீட்டுக்காரன் தவித்துக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் பணக்காரன் வீட்டில் ஏராளமான உணவு வீணாக்கப் படுவதற்கு முடிவே இருக்காது. அந்தப் பணக் காரன் மட்டும் ஏழைகளின் துயரங்களைப் பற்றி கவலைப் படுவதில்லை. இரக்கம் காட்டுவது இல்லை. அதனாலேயே பல ஏழை நடுத்தர வகுப்பினர் இந்தியாவில் ருஷ்ய சோஷலிஸ தத்துவத்தைக் கொண்டு வருவது அவசியம் எனக் கருது கின்றனர்.

ஒரு இல்லறத்தானின் மிக உயர்ந்த தர்மமாக இருப்பது சுயநலத் தியாகமே யாகும். குடும்பத்தினன் எப்போதும் கடினமாக உழைத்து வருவாய் தேடுவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவ்வாறு கிடைக்கும் வருவாயைக் கொண்டு தன்னால் எத்தனைபேருக்கு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு மற்ற வர்களுக்கு உதவவேண்டும்.

ஒரு இல்லறத்தானுடைய ஆதரவிலேதான் பிரம்மச்சரிய ஆசிரமம், வானப்பிரஸ்த ஆசிரமம், சந்நியாச ஆசிரமம் ஆகிய மூன்றும் நிலைத்து நிற்க வேண்டியுள்ளன.

சாத்திரங்களில், ஒரு இல்லறத்தான் தன் தாயைச் சக்தி யாக (அகில மாதாவாக) பாவித்து சேவை செய்ய வேண்டு மெனவும், தந்தையைக் கடவுளாய் பாவித்து உபசரிக்க வேண்டுமெனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. குருவையும் ஏற்று சேவை செய்யவேண்டுமெனவும், விருந்தினரை தெய்வமாகப் பாவித்து உபசரிக்க வேண்டுமெனவும், ஏழைகள், அனாதை களையும் கடவுளாக எண்ணி மதித்து உதவ வேண்டுமெனவும் கூறுகின்றன. ஈவு, இரக்கம், தூய அன்பு, சேவை மனப் பான்மை, சுயநலத் தியாகம் ஆகிய பணிகளுக்காகவே ஒரு

இல்லறவாசியினுடைய வாழ்க்கை அமைக்கப்பட்டுள்ளது எனலாம்.

இல்லறத்தான் தனது தர்மத்தைச் சரிவர கடைப்பிடித்து வருவானாயின் மற்ற ஆசிரமங்களின் தர்மங்களும் தாமாகவே திருந்தி விடுகின்றன. அவர்கள் தமக்கான கொள்கைக் குறுக் கோள்களிலிருந்து வீழ்ச்சி பெறுவாராயின் மற்ற எல்லா ஆசிரம தர்மங்களுமே தேய்வடைகின்றன. மற்ற மூன்று ஆசிரமங்களுக்கும் கூட இல்லறத்தை ஏற்றவரே ஆதாரமாக வும் அடிப்படையாகவும் அமைந்துள்ளார் என்பது உண்மை யாகும்.

பெற்றோர்கள் நல்லவர்களாக இருப்பின் அவர்களின் குழந்தைகளும் பொதுவில் நல்லவர்களாகவே இருக்கின்றனர். இத்தகைய நல்ல பெற்றோர்களின் பிரம்மச்சாரிக் குழந்தை களின் வாழ்க்கை ஒளிமிக்கதாக ஆகின்றது. பிரம்மச்சரியக் குறிக்கோளுடன் தங்கள் வாழ்க்கையை நடத்துகின்றனர்.

இதுபோன்ற பிரம்மச்சாரிகள் நற்கால வாழ்வில் நல்ல இல்லற நெறியைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுபவர்களாகவும் வானப் பிரஸ்த நெறியாளர்களாகவும் சந்நியாச இலட்சிய சீலர்களாகவும் இருக்கின்றனர். எல்லா வகையிலும் உண்மை யானதொரு நல்ல வளர்ச்சியை ஒரு மனிதன் பெறவேண்டு மாயின் நான்கு முக்கிய அம்சங்கள் அமைந்துள்ளதா என்று கவனிக்கவேண்டும்.

பாரம்பரியம், சூழ்நிலை, திறமை, முயற்சி ஆகியவை களே அவைகள். இலட்சிய வாழ்வுள்ள நல்ல பெற்றோர் களின் குழந்தைகள் தங்கள் தாய் தந்தையரிடமிருந்து இந்த நான்கு நல்ல தகுதிகளையும் பெறுகின்றனர். அத்தகைய குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தத் துறையி லானாலும் வேகமாக முன்னேறுகின்றனர்.

எனவேதான் இல்லறத்திலுள்ளவன் தனக்கான தர் மத்தை எந்த சோதனையிலும் கண்டிப்புடன் கடைப்பிடிக்க

வேண்டும் என்று வற்புறுத்தப் படுகிறது. இதைக் கொண்டு தான் ஒரு தேசத்தின் முன்னேற்றமே அமைகிறது.

## வானப் பிரஸ்த ஆசிரம தர்மம்
## (ஓய்வு பெறும்வயதில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய தர்மம்)

இல்லறத்திலுள்ளவர்கள் குடும்ப தர்மத்தையும் மனித வாழ்க்கையின் மூன்று முக்கிய குறிக்கோள்களான தர்மம், அர்த்தம், காமம் ஆகியவற்றையும் நிறைவேற்றி முடிக்கின்றனர்.

தாங்கள் பெற்றெடுத்த குழந்தைகளுக்கு நல்லபடி கல்வி கற்பித்து அவர்கள் வயதுக்கு வந்தவுடன், இவர்களும் முதுமை எய்திய தம்பதியர்களாகின்ற நேரத்தில் குடும்பச் சொத்துக்கள் அனைத்தையும் தாங்கள் பெற்று வளர்த்து தக்க வயதுக்கு வந்த பிள்ளைகளிடம் ஒப்படைத்துவிட வேண்டும். பிறகு தாங்கள் வேறொரு தனியான இடத்துக்கோ அல்லது காட்டுக்கோ சென்று அவர்களுடைய முழு நேரத்தையும் மனித வாழ்வின் கடைசி கட்டமாகவும் பரம பதமாகவும் உள்ள மோட்சத்தை அடையப் பாடுபட வேண்டும்.

காட்டில் அல்லது மனோரம்யமான தனி இடத்தில், இயலுமானால் ஒரு ஆற்றங்கரையோரத்தில் இடம் இருக்க வேண்டும். அங்கு ஓய்வு பெற்ற தம்பதியர் குடிசை அல்லது குடிலை அமைத்துக்கொண்டு அதில் வசிக்க வேண்டும். அந்த வாழ்க்கையில் இயம நியமங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டும்.

(இயமம் என்பது கொல்லாமை, வாய்மை, பிரம்மச்சரியம் அல்லது கற்புநெறி, கள்ளாமை, பிறரிடமிருந்து எதையும் தானமாக பெறாமை ஆகும். ஒருவர் தன் எண்ணம், சொல் செயல் ஆகிய மூவகையிலும் இவைகளைப் பின்பற்றி நடக்க வேண்டும்.

நியமமாவது தூய்மை, மனநிறைவு, தவ ஒழுக்கம், சாத்திரங்கள் கற்றல், கடவுளிடம் தம்மை ஒப்படைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகும்.

முதிய தம்பதியர் இந்த இயம, நியம விதி முறைகளை தவறாமல் கடைப்பிடித்து ஒழுக வேண்டும். யாசித்தோ அல்லது காட்டில் கிடைக்கும் பழங்கள், வேர்கள், மூலிகை களை உண்டோ வாழவேண்டும்.

வானப்பிரஸ்தி தான் அணிந்துள்ள பூணூலையும், சிகையையும் (தலை முடி) ஓமத்தீ வளர்க்கும் முறையையும், காலை மாலை வேளைகளில் மறைந்த முன்னோர்க்குத் தண்ணீர் விட்டு தர்ப்பண ஜபதபங்கள் செய்வதையும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். தமக்கு விருப்பமானால் காவி உடைகளை உடுக்கலாம். இன்றேல் தூய வெள்ளைநிற ஆடைகளையே அணிய வேண்டும்.

இதே முறையைப் பின்பற்றி கணவன் உலக சுகங்களைத் துறந்து அவர்களுடைய முழு நேரத்தையும் பக்தி, படிப்பு சூக்கும நிலைத் தியானம் போன்றவற்றிலேயே செலவழிக்க வேண்டும். இதே முறையில் தங்கள் புலன்களைக் கட்டுப் படுத்தி மனத்தை ஒரு நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

தூய்மை, எளிமை, தெய்வீகம் மூன்றையும் கடைப் பிடித்து வாழவேண்டும். மேலான தெய்வீக நிலைக்குச் செல்வதற்கான வழியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

## சந்நியாச ஆசிரம தர்மம்

அப்பழுக்கற்ற தூய தெய்வீக வாழ்க்கையை மேற் கொள்ள வேண்டும். புலன்களையும் மனத்தையும் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். மனத்திற்கு சூக்கும தியானத்திற்கான பயிற்சியளிக்க வேண்டும். பகுத்து உணரும் மேலான தன்மை யையும், பற்றற்று வாழும் உயரிய நிலையையும் கடைப் பிடிக்கப் பயில வேண்டும். அந்த நிலையில் ஆத்மா அல்லது

பிரம்மம் (பரம்பொருள்) நிலையை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய கட்டத்தில் வயதான தம்பதியர் கடைசி ஆசிரமமான சந்நியாச ஆசிரமத்தைத் தழுவ வேண்டும்.

ஒரு சந்நியாசி எல்லாவகை முரண்பாடுகளையும் கடந்த வராகவும், தன் வீடு என்ற நிலையற்றும் இருக்கவேண்டும். கவலைகள், அச்சம் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட்டவராக வும் இருத்தல் வேண்டும். எப்போதும் பிரம்மம் ஒன்றைப் பற்றியே சிந்திப்பவராக இருக்க வேண்டும்.

தூய அறிவாற்றலின் துணைகொண்டு உடல் புலன்களை உறுதியுடன் அடக்கியாள வேண்டும்.

ஒலி, ஸ்பரிசம், பார்வை, சுவை, வாசனை ஆகிய அனைத்திலுமுள்ள பற்றைத் துறந்துவிட வேண்டும். உட லைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்கான தேவைகளை மட்டும் உபயோகித்து மற்ற எல்லா ஆடம்பரப் பொருள் களையும் ஒதுக்கித் தள்ள வேண்டும்.

மனத்தைத் திருப்பும் கவர்ச்சிகளையும், நினைவுகளை யுங்கூட புறக்கணிக்க வேண்டும். சிறிதே உண்டு, உடல், மனம், சொல் மூன்றையும் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். இவற்றை எல்லாம் தவறாமல் பின்பற்றும் ஒரு சந்நியாசி தன் மனத்தை தியானத்தின் மூலம் ஆன்ம உணர்வில் முழுக்க முழுக்க ஈடு படச் செய்யவேண்டும். அந்த ஒரே நினைவில் நிலையாக நின்று ஆன்மா ஒன்றையே காண முயலவேண்டும்.

அகந்தை, அதிகாரம், காமம், கோபம், பேராசை, பந்தம், மதம், மாச்சரியம், சொத்து ஆகிய அனைத்தையும் துறந்துவிட வேண்டும். என்னுடையது என்ற எண்ணம் தோன்றும் எதையும் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. அவர் எப்போதும் மனநிறைவுடனும் ஒன்றிய மனத்துடனும் இருக்க வேண்டும். எத்தருணத்திலும் மனத்தைத் தளர விடாமல் ஒரே சீராக இருக்கப் பழகவேண்டும். ஆசைகள் என்பதே இருக்கக்கூடாது. எல்லா உயிர்களையும் தன் உயிர்போல நேசிக்க வேண்டும்.

சந்நியாசத்தை மேற்கொண்டவுடன் வானப்பிரஸ்தி வேள்வித் தீயையும், பூணூலையும் விட்டுவிட வேண்டும். தலைமுடியை மழித்துவிட வேண்டும். புனிதமான காவி உடைகளை அணிய வேண்டும். தினசரி யக்ஞங்களையும், தன் முன்னோர்களுக்குச் செய்யும் கர்ம காரியங்களையும் விட்டுவிட வேண்டும். எல்லாவகைக் கடமைக் கடன்களி லிருந்தும் இப்போது விடுதலையாகிவிட்ட காரணத்தால், அவர் ஒரு சுதந்திரமானவராகிறார். அவர் தன் மனைவி அல்லது கணவன், குழந்தைகள், நண்பர்கள் ஆகியோருடன் தொடர்பு கொள்ளத் தேவை இல்லை. அவர்களைப் பற்றிய நினைப்பே இருக்கக்கூடாது. அவர் யாருக்கும் பந்தப்பட் டவர் அல்ல. எந்த ஒரு பொருள் அல்லது நபரிடமோ பந்தமோ பாசமோ கூடாது. சுதந்திரமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

சந்நியாசி ஒரே இடத்தில் உள்ள குடிலில் தங்கலாம். அல்லது மரத்தடியில்கூட வசிக்கலாம். கவலைகள், அனு சரணைகள், பாச பந்தங்களற்று தனிக்காட்டுச் சிங்கமாக எந்த இடத்திற்கு வேண்டுமானாலும் சென்றுகொண்டிருக்க லாம்.

## 3. அறம் பொருள் இன்பம்

மனிதகுல வாழ்வின் நால்வகைக் குறிக்கோள்கள் தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோட்சம் என்பதை முன்னரே கூறியுள் ளோம். தர்மம் என்பது என்ன என்பதை விளக்கியாகி விட்டது. இந்த அத்தியாயத்தில் அர்த்தம், காமம், மோட்சம் இவைபற்றி விளக்க உள்ளோம்.

அர்த்தம் என்பது பொருள். அது பணம், பொன், வெள்ளி அல்லது நில புலன்களும் அதைச் சார்ந்த வீடு மனைகள் போன்றவைகளுக்கும் பொருந்தும். குடும்பம்

நடத்தும் ஒருவன் பொருளைச் சம்பாதித்து ஆகவேண்டும். அது அவனுடைய தர்மம்.

குடும்பத் தலைவன் தன் மனைவி, குழந்தைகள், வயதான பெற்றோர், குடும்பத்தைச் சார்ந்த மற்றவர்கள் அனைவரையும் நல்ல முறையில் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதற்காகத் தேவைப்படும் பணத்தைச் சம்பாதிக்கத் தவறுவானாயின் தனக்கான தர்மத்தைப் புறக்கணித்தவனாகிறான். அவன் ஆன்மீகத் துறையிலுங்கூட முன்னேற இயலாமற் போகிறது. இது இரும்பு இதயம் படைத்த காலம். ஒரு தேசத்துக்கும் மற்றொரு தேசத்துக்கும் ஒரு சாதிக்கும் வேறொரு சாதிக்கும் ஒரு இனத்துக்கும் அடுத்த இனத்துக்கும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் போட்டா போட்டியுள்ள காலமாக இருக்கிறது. இதைப் போன்ற கடுமையான காலத்தில் ஒரு பிராமணனைகூட தன் பிழைப்புக்காக தனக்கான ஒரு தொழிலைச் செய்ய வேண்டியதாகிவிட்டது. பழைய காலகட்டங்களில் பிராமணர்கள், பிரம்மச்சாரிகள், சந்நியாசிகள் போன்றவர்களுக்கு அரசர்கள், செல்வந்தர்கள், மத்திய தர வகுப்பு மேலோர்கள் பாதுகாவலர்களாக இருந்தனர். பிராம்மணனுக்கும், பிரம்மச்சாரிக்கும், சந்நியாசிகளுக்கும் சேவை செய்வதை அவர்கள் பெரும் பேறாகக் கருதி வந்தனர்.

இக்காலத்திலோ மக்கள் தர்மத்தில் நம்பிக்கை இழந்து விட்டனர். மேற்கூறிய மூன்று வகையினருக்குச் சேவை செய்யும் மனப்போக்கும் குறைந்துகொண்டே வந்துவிட்டது. இதன் விளைவு யாரோ ஒரு சிலரே தங்கள் மதத்தில் நம்பிக்கை வைத்துள்ளனர். அந்த ஒரு சிலரே பிராம்மணனுக்கும், பிரம்மச்சாரிக்கும், துறவிகளுக்கும் சேவை செய்யும் மனப் பாங்குடன் உள்ளனர்.

நாட்டின் சில பகுதிகளில் மட்டுமே பிராம்மணச் சிறுவர்களுக்காகவும் சந்நியாசிகளுக்காகவும் கட்டணமில்லாத பாடசாலைகளும், சத்திரங்களும் (வடமொழி, சமஸ்கிருத) பாட

சாலைகளும் அன்னதான சத்திரங்களும் இன்னும் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த ஒரு சில நிறுவனங்களும் கூட சரிவர நடைபெறவில்லை.

அவைகள் ஏதோ சரிக்கட்டிக் கொண்டு போகின்றனவே தவிர நிர்வாகம் மிகவும் மோசமாகவே உள்ளன. தவிர பழைய காலத்தில் இருந்தது போன்றதொரு பிராம்ம ணனையோ, பிரம்மச்சாரியையோ சந்நியாசியையோ காண் பதுவும் அரிதாகி விட்டது, வருணம், வருணாசிரம தர்ம முறைகள் அழிந்து பட்ட பிறகு பல்வேறு சாதியினருடைய வாழ்க்கை முறைகளும் பெருஞ்சிக்கலில் சிக்கித் தவிக்கின்றன. பழைய காலத்து பிரம்மச்சரிய ஆசிரம நெறியே இப்போது இல்லை. புராதன காலத்து குருகுல முறையைக் காணவே முடியாது. இல்லறத்தான் குடும்ப வாழ்க்கையின் குறிக் கோளையே அடியோடு மறந்து வாழும் காலமாகி விட்டது. பிராம்மணர்கள் செல்வந்தர்கள் வீட்டு சமையற்காரர் களாக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். வைசியர்கள் அரசாட்சி செய்கி றார்கள். க்ஷத்திரியர்கள் வாணிபமும், விவசாயமும் செய் கின்றனர். பிராம்மணன் மதப்பிரசாரமும் செய்யலாம். அரசாளலாம். போர் புரியலாம், வாணிபமும் செய்யலாம். இவைகளுக்கு எந்தவித தடையோ யாரிடமிருந்தும் எந்தவித எதிர்ப்போ இருப்பதில்லை. இதுபோலவே ஒரு க்ஷத்திரியன் அல்லது வைசியன் அல்லது சூத்திரனும் விருப்பப்படி வாழ்க்கை நடத்தலாம். அறிவாளியாகவோ அல்லது சாமர்த் திய சாலியாகவோ உள்ளவர் யாராக இருப்பினும் அரசாங் கத்தில் தன் வம்சாவளி தன் திறமைக் கேற்ற பதவியில் அமர்ந்து எந்த வேலையையும் செய்யலாம். இவைகளி லிருந்து நாம் அறிவது சாதி என்பது பெயரளவில் இருக் கிறதே யொழிய அதற்கான தர்மம் பின்பற்றப் படவில்லை. பல்வேறு சாதியினருடைய தர்மம் சமையலறையில் மட்டுமே புலனாகிறது. தர்மத்தின் உட்கருத்தை மறந்து விட்டு உதவாக்கரைக் கெல்லாம் சண்டை போட்டுக் கொள்கி றார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த பிராம்

மணன். வேறொரு கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த பிராம்மணன் வீட்டில் உணவும் தண்ணீரும் உட்கொள்ள மாட்டான். அதே போலத்தான் ஒரு க்ஷத்திரியனும் வேறொரு கோத்திரத்தைச் சேர்ந்தவன் வீட்டில் உணவு உண்ணமாட்டான். வைத்தியன் சூத்திரன் விஷயத்திலும் இதே கதைதான்.

பிராம்மண ஆதிக்கம் நாட்டை ஆண்ட காலம் ஒன்றிருந்தது. அந்த காலகட்டத்தில் பிராம்மணர்கள் மிகவும் சக்தி படைத்தவர்களாக இருந்தனர். அவர்கள் சென்றவிடமெல்லாம் மரியாதையும் மதிப்பும் இருந்தது. மாபெரும் மன்னாதி மன்னர்கள் கூட அவர்களைக் கண்டால் அஞ்சுவர். அவர்களுடைய நாட்டுக்குள் பிரவேசித்ததும் அவர்களைத் தொழுது வரவேற்று ராஜோபசாரம் செய்தனர். நாளாவட்டத்தில் பிராம்மணர்கள் வலுவிழந்தனர். அவர்களுக்கிருந்த மதிப்பும் மரியாதையும் குன்றவாரம்பித்தது. க்ஷத்திரியர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தத் துவங்கினர். அந்த நிலையில் க்ஷத்திரியர்கள் அரசாண்டது மட்டுமின்றி மெய்ஞான போதகர்களாகவும் விளங்கினர்.

ஆன்மபோதனை யளித்த மெய்ஞானிகளில் பலர் க்ஷத்திரியர்களாகவே இருப்பதைக் காணலாம். நாட்டின் பெரும்பாலான மனித இனம் க்ஷத்திரியர்களான இராமர், கிருஷ்ணர், புத்தர், விசுவாமித்திரர், ஜனகர், பீஷ்மர், மகாவீரர், போன்றவர்களின் மதத்தையே பின்பற்றி வழிபடுகின்றனர். இராமர், சீதை, கிருஷ்ணர், இராதா போன்ற பெயர்கள் குழந்தையின் பெயர்களாகி விட்டன. இவர்களை மிகவும் வைதீகமான பிராம்மணர்களுங்கூட வழிபட்டுப் பூசிக்கின்றனர்.

விசுவாமித்திர முனிவரால் உபயோகிக்கப் பட்ட காயத்ரி மந்திரத்தை ஒவ்வொரு திவிஜனும் (பிராம்மணர், க்ஷத்திரியர், வைசியர் ஆகிய மூன்று இனத்தவரும்) நாள்தோறும் மனனம் செய்கின்றனர்.

சில நூற்றாண்டுகள் வரை க்ஷத்திரியர்களின் ஆளுகையும் ஆதிக்கமும் நாட்டில் நிலவியிருந்தது. நாளாவட்டத்தில்

இவர்களின் ஆதிக்கமும் குறைந்துகொண்டே வந்தது. பின்னர் வைசியரின் ஆட்சி வந்தது. இந்த கால கட்டத்தில் தான் பணத்தின் செல்வாக்கு உலகை ஆளத்துவங்கி எந்தத் துறையிலும் அதற்குத்தான் மதிப்பு என்று ஆயிற்று. ஒருவன் எவ்வளவு பெரிய அறிவாளியாகவும் பெரும் விஞ்ஞானி யாகவும் இருந்தாலுங்கூட அவனிடம் பணம் இல்லை என்றால் யாருமே அவனை சட்டை செய்வதில்லை.

ஒருவன் பெரிய எழுத்தாளனாக இருந்தாலும் அவனிடம் பணம் இல்லை என்றால் அவன் பெயர் வெளிப்படுவதே அரிதாகி விடுகிறது. அவனுடைய நல்ல எழுத்துக்கள் யாருக்கும் தெரியாமலேயும் அச்சேறாமலும் அழிந்து போகின்றன. இந்நாட்களில் எல்லாவற்றிற்கும் பணந்தான் முக்கியம் என்றாகி விட்டது.

தெருநாய்க்குப் பணமிருந்தால் அதை எல்லோரும் போற்றி வணங்கக் கூடிய காலம் இது. எங்கு சென்றாலும் அதற்கு நல்ல வரவேற்பு இருக்கும்.

ஆண்களோ, பெண்களோ, செல்வந்தர்களாக இருந்தால் அவர்கள் பண்பில் படுமட்டமாக இருந்தாலும், அவர்களுக்கு எல்லோருமே கௌரவமும் மரியாதையும் அளிக்கின்றனர்.

இக்காலத்தில் ஒருவருடைய நல்ல பண்புக்கு கௌரவ மளிக்கப் படுவதில்லை - அவர்களிடமுள்ள பணத்துக்குத் தான் மரியாதை காட்டப்படுகின்றது.

ஒருவருக்குத் தரப்படும் மதிப்பு அவருக்குள்ள திறமைக் காகவும், தகுதிக்காகவும் அல்ல. அவருக்காகச் செய்யப்படும் பிரச்சாரத்தை யொட்டியே மரியாதையும் கௌரவமும் தரப்படுகிறது,

நாம் இப்போது கடுஞ்சோதனைக் காலத்தைக் கடந்து கொண்டிருக்கிறோம். சாதி தர்மம் போன்றவை அனைத் துமே ஒரே குழப்பத்தில் திணறிக் கொண்டிருக்கின்றன. இது போன்ற நிலையில் 'வருணங்கள் - வருணாசிரமங்கள்'

எல்லாம் தங்களைப் பராமரித்துக் கொள்வதற்கு 'அர்த்தத்தின்' (பொருள்) இன்றியமையாத தேவையை உணர்கின்றன. தமது சொந்தக்காலில் நிற்கவேண்டி நேரிடுகிறது.

இந்த காலத்தில் நாம் அனுபவிப்பது போன்ற சாதிக் கட்டுப்பாடுகளின் கடுமை பழைய காலத்தில் கிடையாது. அப்போதிருந்தவர்கள் சாதி கட்டுக்கோப்பு பற்றிய உட்கருத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு தம் குல தர்மத்தையும் தம் தொழில் தர்மத்தையும் கடைப் பிடித்தனர். அந்த நாட்களில் உயர்ந்த பண்பாளனாகவும் அறிவாளியாகவும் இருந்த ஒருவருக்கு உயரிய கௌரவமளித்துப் பாராட்டினர். அப்படிப்பட்டவர் பிராம்மணரில் ஒருவராகக் கருதப் பட்டு பிராம்மணனாகவே ஏற்றுக் கொண்டனர். கீழ்குலத்தில் பிறந்தும் மகரிஷிகளானவர்கள் பலர் உள்ளதை நாமறிவோம். இவர்களை இன்றும் மிகவும் வைதீகமான திவிஜர்கள் கூட போற்றி வணங்குகின்றனர். அவர்களுடைய அருளுரைகளைப் பின்பற்றி வருவதையும் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம். இத்தகைய பெரிய மகான்களின் அருளுரைகளை நாம் ஒதுக்கித் தள்ளுவோமாயின் இந்திய சாத்திரங்களின் தரம் குறைந்து விடும். இந்து மகரிஷிகளின் பெயரும் புகழும் மறைந்து போகும்.

இராமருடைய குருவும், யோகவாசிட்டம் (அத்வைத வேதாந்த விளக்க நூல்) என்ற நூலின் ஆசிரியருமான மகரிஷி வசிஷ்டர் தேவர்களின் அரசனான இந்திரன் அவையிலே நாட்டியக்காரியாக இருந்த ஊர்வசியின் வயிற்றிலே பிறந்தவர். விசுவாமித்திரர் பிறப்பிலே அரசகுலத்திலுதித்த க்ஷத்திரியர். அவர் தனது கடுமையான தவத்தினால் பிரம்மரிஷியானார், தேவரிஷியான நாரதர் ஒரு வேலைக்காரியின் (தாசியின்) வயிற்றில் உதித்தார். அகஸ்தியர் ஓர் நீர்க்குடத்தில் தோன்றியவர். மகரிஷி கௌதமர் முயல் வயிற்றில் பிறந்தவர். நான்கு வேதங்களையும் நூல் வடிவில் வெளியிட்டவரும், பதினெண் புராணங்களையும் எழுதியவருமான வியாசர் வலைஞர் குல மாதின் வயிற்றில் பிறந்தவர்.

மாபெரும் இதிகாசமான இராமாயணத்தை எழுதியவரான வால்மீகி வழிப்பறிக் கொள்ளைக்காரனாகத் தன் வாழ்வைத் துவங்கியவர். மகரிஷி ஜம்புகா (ஜாம்பவான்) ஒரு நரியின் வயிற்றில் பிறந்தவர். கௌசிக மகரிஷி குசப்புல்லில் (கோரைப்புல்) தோன்றியவர். ரிஷிய சிருங்க மகான் மான் வயிற்றில் பிறந்தவர், இப்படி சொல்லிக்கொண்டே போனால் வரிசை நீளும். இவர்கள் அனைவருமே பிரம்மரிஷிகள்.

இந்திய நாட்டில் உள்ள அனைவராலும் உயரிய இடமளிக்கப்பட்டு போற்றி வணங்கப்படுபவர்கள் இவர்கள். இந்த நிலைமை மாறி, இந்தக் காலத்திலுள்ள மக்கள் பிறப்பினால் மட்டுமே சாதியைப் பாராட்டி கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றுகின்றனர். இவர்களெல்லாம் சாதிக் கோட்பாட்டின் உட்கருத்தை அடியோடு மறந்தே போயினர், ஒருவருடைய சாதி இரண்டு முக்கிய அம்சங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைகிறது. ஒருவர் தனது பெற்றோர்களிடமிருந்து சில நல்லதும் தீயதுமான குணநலன்களைப் பெறுவது ஒன்று. இரண்டாவது தனது பூர்வ கர்ம வினையின் பயனாகப் பெற்ற நல்வினையும், தீவினையுமாகும். அதனாலேயே உயரிய பண்பாளர்களாக உள்ள சில பெற்றோர்க்குக் கீழ்த்தரமான ஆண் பெண் குழந்தைகள் வாரிசுகளாகப் பிறக்கின்றனர். இதே போலத்தான் கீழ்த்தரமானர்கள் வயிற்றில் உயர்ந்த பண்புள்ள குழந்தைகன் பிறக்கின்றன.

ஒரு பிராம்மணனுடைய மகன் பிராம்மணனாகவே தொடர்ந்து வரமுடியாது. அந்த குழந்தையிடம் க்ஷத்திரியன் அல்லது வைசியனுடைய குணங்கள் ஆதிக்கம் செய்து கொண்டிருக்கும்.

அதே போலத்தான் ஒரு க்ஷத்திரியன் அல்லது வைசியனின் மகன் க்ஷத்திரியனாகவோ அல்லது வைசியனாகவோ தொடர்ந்துவர முடியாது. பிராம்மணனுடைய நடைமுறைப் பண்புகள் மேலோங்கியுள்ளவனாகவும் உண்மையில் பிராம்மணனாகவும் தொடர்ந்து வரக்கூடும். அந்த அடிப்படை இரகசியத்தை அறிந்த ஆதி ரிஷிகள் ஒருவருடைய

சாதியை முடிவெடுக்க பிறப்பு, திறமை ஆகிய இரண்டையுமே முக்கியமாக எடுத்துக் கொண்டனர். அதன் காரணமாகவே புராதன காலத்து ஜாதி அமைப்பு தரமானதாகவும், விஞ்ஞான பூர்வமானதாகவும் வளர்ந்தரும் ஏற்பாடாகவும் இருந்தது.

மாணவ மாணவிகளுக்கு அளிக்கப்படும் தற்கால தவறான கல்விமுறை மிக மிக வேதனை தருவதாக இருக்கிறது. கெடுதிகள் மலிந்த அமைப்பாகிவிட்டது. மதம், விஞ்ஞானம், கலை போன்றவைகள் தரமானதாக இல்லாமற் போனால் மனித குலம் வாழாது.

உடலில் 'உயிர்' என்ற ஒன்று உள்ளவரை, மூச்சு, நோய் நொடிகள், அறிவு, சாவு போன்றவை இருக்கும்வரை கடவுள் இல்லையென்று யாராலும் மறுக்க முடியாது.

ஏதாவது ஒருவகையில் மேலான பரம்பொருள் ஒன்று உண்டு என்ற நம்பிக்கை மனிதனிடம் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

தற்காலத்தில் மதம், விஞ்ஞானம், கலை போன்றவை ஏழை எளியவர்களை சூறையாடுவதற்கும் செல்வந்தர்களையும் அரசாங்கத்தையும் காப்பாற்றுவதற்குமே உபயோகப் படுத்தப் படுகின்றன,

கலையும், விஞ்ஞானமும் பணக்காரர்களின் சோம்பேறித்தனமான பொழுதுபோக்குகளை அதிகப்படுத்துவதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அரசுகளின் வல்லமையை மேம்படுத்துவதற்கும் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. பிறப்பினால் சாதி என்ற தற்போதைய ஏற்பாடு அதற்கான முக்கியத் தேவைகளை இழந்துவிட்டு நிற்கிறது. 'தர்மம்' என்றால் என்ன என்பதை அறியாத பிராம்மணர்களையும், க்ஷத்திரியர்களையும், வைசியர்களையுமே நாம் இப்போது காண்கிறோம். உண்மை நிலை இவ்வாறிருக்க பிறப்பினால் சாதியைக் கடைபிடிக்கும் கண்மூடித்தனமான கொள்கையையே கைக்கொண்டு வருகிறோம். இதன் விளைவுதான் பிராம்ம

ணன் சூத்திரனுடைய தொழிலைச் செய்கிறான். சூத்திரனோ அல்லது வைசியனோ பிராம்மணனுடைய தொழிலைச் செய்து வருகிறான்.

இப்போதுள்ள உலக நடைமுறைக்கு பிராம்மணன், க்ஷத்திரியன், வைசியன் ஆகிய ஒவ்வொருவரும் தத்தம் வாழ்க்கையை நடத்தப் பணம் சம்பாதித்தாக வேண்டியுள்ளது. பணம் ஈட்டும் வழி நல்ல வழியாக இருக்கவேண்டும். பணத்தை ஏராளமாகச் சம்பாதிக்கும்போது 'தர்மம்' என்ற ஒன்றை மறந்துவிடக் கூடாது. தர்மத்தை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொண்டுதான் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும். இல்லையேல் நீங்காத அழிவுக்கு ஆளாவர். ஆனால் தற்காலத்தில் நடப்பதென்ன? ஏறக்குறைய ஒவ்வொருவரும் தர்மத்தை அடியோடு மறந்துவிட்டனர். தவறான பாதையில் பணம் சேர்க்கவே முயல்கின்றனர்.

வியாபாரம், விவசாயம், உத்தியோகம் அல்லது சொந்தத் தொழில் போன்றவை மூலம் சம்பாதிக்கும் மக்களை எடுத்துக்கொள்வோம். இவர்கள் தர்மத்தை எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. பிராம்மணனாகட்டும் க்ஷத்திரியனாகட்டும் வைசியனாகட்டும் எல்லோருமே வியாபாரம், விவசாயம். உத்தியோகம் போன்ற எதைச் செய்தாலும் தவறான வழியில் பணத்தைச் சேர்க்கிறார்கள். வியாபாரம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் ஒவ்வொருவரும் கள்ளச் சந்தையையே தொழிலாக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

தினசரி உபயோகத்துக்கான ஒவ்வொரு பொருளின் விலையும் அபரிமிதமாக ஏறிப் போயுள்ளது. விலைகள் அதிகமாக இருப்பினும் தரமான பொருட்கள் கிடைப்பதில்லை. ஒவ்வொரு பொருளும் கலப்படப் பொருளாகவே கிடைக்கிறது. காசுக்குக் காசு விலையும் வைத்துக்கொண்டு ஏற்றி விற்கிறார்கள்.

விவசாயத்திலும் இதே தந்திரங்களைத் தான் கையாள்கிறார்கள். ஆயினும் வியாபாரத்தோடு ஒப்பிட்டால் இதில்

மோசடி குறைவே. அரசாங்கத்திலோ அல்லது தனியார் நிறுவனங்களிலோ வேலை செய்து சம்பாதிப்பவர்களை எடுத்துக்கொண்டால் அடிமட்டத்திலிருந்து மேல்மட்டம் வரை இலஞ்ச ஊழல் மலிந்திருப்பதைக் காண்கிறோம்.

மக்களுடைய பாதுகாப்புக்காகவும், நலனுக்காகவுமே அமைந்துள்ளது காவல்துறை, ஆனால் அதுதான் இலஞ்சத்தில் ஊறிப்போயுள்ளது. காவல்துறையில் இலஞ்சம் பல்வேறு துறைகளில் நடக்கிறது. இலஞ்சம் வாங்காத அதிகாரிகள் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய ஒரு சிலராகவே இருப்பர்.

சிவில்துறை, நீதித்துறைகளை எடுத்துக் கொண்டாலும் இதே நிலைதான், பெரிய 'பாரிஸ்டர்' அல்லது 'வக்கீல்' தன்னுடைய வாதாடுந் திறமையால் நடந்ததை இல்லை என்றும், நடக்காததை உண்டு என்றும் செய்துவிடுவார்.

இந்த இடத்தில் அறிவுத்திறன் சோரம் போகிறது.

தவறான வழக்குகளையும், பெரிய சோடனைகளையும் எடுத்துக்கொண்டு தன் வாதத் திறமையால் ஜெயித்துக் காட்டி தங்களுடைய மனச்சாட்சியின் நோக்கங்களையே கொன்று கொள்கின்றனர். சிவில்துறை நிறுவனங்களிலும் கூட இலஞ்ச ஊழல் கட்டுக்கடங்காது போய்விட்டது. காட்டிலாகாவிலுங்கூட இலஞ்ச ஊழல்கள் விதவிதமாக நடக்கின்றன. தனியாரிடம் வேலை செய்யவர்கள்கூட சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போது தங்கள் முதலாளிகளை ஏமாற்றி கொள்ளை அடிக்கின்றனர். தற்போது நிலவும் மனிதகுலப் பண்பு இந்த நிலையில் தான் உள்ளது.

எல்லா சாதி மக்களுமே பணம் சம்பாதித்தே தீர வேண்டும். அப்படி சம்பாதிக்கும் வழி தவறானதாக இருக்கக் கூடாது என முன்பே சொல்லியுள்ளோம். மோசடி வழியில் ஈட்டும் பொருள் தர்மத்திற்கு விரோதமானது. அது மன்னிக்க முடியாத பாபச் செய்கை. அப்படிப்பட்ட மோசடி சம்பாதனைக்கு இடமளிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் இதுபோன்ற

மோசடிக்காரர்கள் இலட்சிய வாழ்க்கையிலிருந்தும், கடவுளிடமிருந்தும் வெகு தூரத்தில் தூக்கி எறியப்படுகிறார்கள்.

**காமம்**

காமம் என்பது ஆசை. உடலுறவு தரும் சிற்றின்பம் என்பதும் அதன் பொருளாகும். ஆனால் ஈட்டிய பொருளை நேரான நல்ல வழியில் செலவழிக்கும் அனுபவத்தைத்தான் இங்கு 'காமம்' என்ற சொல் குறிக்கிறது. காமம் என்பதிலும் 'தர்மம்' என்ற ஒன்றை நினைவில் கொண்டுதான் செய்ய வேண்டும். நல்ல வழியில் சம்பாதித்த பொருளைக் கொண்டு ஒருவர் தனது வயதான தாய், தந்தை, மனைவி, குழந்தைகள் மற்றுமுள்ள குடும்பத்தினர் ஆகியோரை நல்லபடி காப்பாற்ற வேண்டும். தான் சம்பாதித்த பொருளின் ஒரு பகுதியை நாட்டுக்காகவும், வைத்திய உதவிக்காகவும், ஆதரவற்றவர்களுக்காகவும் ஒதுக்க வேண்டும், தன் வருவாயில் ஒரு பகுதியை அறப்பணிக்காக ஒதுக்காத ஒருவன் பாபம் புரிந்தவனாகிறான் வாழ்க்கை சுயநலமற்றதாக இருத்தல் வேண்டும் எல்லா உயிர்களிடமும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். தன்னிடமுள்ள 'தான்' என்ற அற்பத்தை மறக்கப் பயில வேண்டும். ஒருவருடைய தேவையை எளிதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆடம்பரத்தைந் தவிர்க்க வேண்டும். சேர்த்த செல்வத்தை அனுபவிக்கும் போது, மற்றவரும் சரி என்று சொல்லக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும், எவ்வளவோ பேர் பணமே இல்லாமல் தவிக்கிறார்கள். பலர் அளவுக்கு மீறி பணத்தைச் செலவழிக்கிறார்கள். அடுத்த வீட்டுப் பணக்காரனைப் போலவே தங்களுடைய நடையுடை பாவனைகளை அமைத்துக் கொள்ள முயலுகிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. ஒருவர் தனக்குள்ள வருமானத்தை நன்றாகக் கணக்கிட்டு அதில் ஒரு பகுதியை தர்மத்துக்கு என்று ஒதுக்க வேண்டும். மீதமுள்ள கணிசமான தொகையை தனது குடும்பப் பராமரிப்புக்குச் செலவிட வேண்டும். அப்படி செய்பவனே தர்ம நியாயத்துடன் வாழ்ந்து மன நிம்மதியையும் வாழ்வில் அமைதியையும் பெற முடியும்.

## மோட்சம்

முன்னரே நாம் சொல்லியுள்ளபடி தர்மம், அர்த்தம், காமம் ஆகிய மூன்றுமே மோட்சத்துக்கு வழி வகுப்பவை. ஒருவர் தனது சாதி, நிலைமை, சந்தர்ப்பம் போன்ற வற்றிற்கு ஏற்றவாறு தனது தர்மத்தை (வருணம் - வர்ணா சிரம தர்மம்) கடைப்பிடித்தொழுக வேண்டும். தர்மத்தையே எப்போதும் கருத்தில் கொண்டு 'அர்த்தத்தை' (பொருளை) சம்பாதிக்க வேண்டும். அவ்வாறு ஈட்டிய பொருளை அதே தர்ம நியாயமாகச் செலவிட வேண்டும். அத்தகைய இடை யறாத நடைமுறை ஒழுக்கத்தின் மூலம் மோட்சத்தை எய்த முயல வேண்டும். மனிதகுல வாழ்வு மிகவும் புனிதமானது - மனிதப் பிறவி எடுப்பதே மிகவும் அரிது. ஒரு ஜீவன் (ஆன்மா) என்பது இலட்சம் பிறப்பு இறப்புகளை எடுத்த பிறகுதான் மனிதப் பிறவி எடுக்கிறது, என்று சாத்திரங்கள் செப்புகின்றன. அதாவது முப்பது இலட்சம் பிறப்பு இறப் புக்கள் அசையாப் பொருள்களாகவும், பதினொரு இலட்சம் பிறப்பு இறப்புக்கள் பறவை இனமாகவும், ஒன்பது இலட்சம் பிறப்புகள் நீர் வாழ்வனவாகவும், இருபது இலட்சம் பிறப்பு இறப்புகள் தரையில் ஊர்வன நடப்பனவாகவும், நான்கு இலட்சம் பிறப்பு இறப்புகள் மனிதப் பிறவிகளாகவும் கணக் கிட்டுக் கூறுகின்றன.

இவைகளை ஒருவன் பெற்ற பிறகு அவன் தனக்கான குருவை (ஆன்ம அனுபவம் பெற்றவர் அல்லது கடவுளை அறிந்த ஒருவர்) தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பின்னர் மோட்சத்தை (விடுதலை) எய்த முழுக்க முழுக்க ஈடுபட வேண்டும். இந்த சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விடுவது ஈடு செய்ய முடியாத மாபெரும் இழப்பாகும். இந்த அரிய வாய்ப்பைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவார்களாயின் அவர்கள் மிகமிக வேதனைக் குள்ளாவார்கள்.

இனி மோட்சம் என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம். அதை எப்படி எய்துவது என்பதையும் ஆராய்வோம்.

பல்வேறு சித்தாந்தப் பள்ளிகள் மோட்சத்தைப் பற்றி வெவ் வேறான கருத்துக்களைக் கூறுகின்றன.

துவைத சித்தாந்தப் பள்ளியின்படி (சிவன், பிரம்மம் ஆகிய இருநிலை ஏற்கும் பள்ளி) சிவன் (ஆன்மா) பூரணத் துவத்தை எய்தியவுடன் தேவருலகை அடைந்து கடவு ளுடன் வாழ்கிறது என்பதாகும். அதற்குப் பிறகு அது படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய முத்தொழிலைத் தவிர்த்து மற்ற அனைத்து ஆற்றல்களையும் பெற்று விடுகின்றது. இந்த மூவகைத் தொழில்களுக்கான ஆற்றல் மட்டும் கடவுள் ஒருவரிடமே இருக்கிறது.

விசிஷ்டாத்வைத சித்தாந்தப் பள்ளியின் கொள்கைப்படி தனிப்பட்ட ஆன்மா பூரணத்துவத்தை அடைந்தவுடன் வைகுந்தத்தை (தேவருலகம்) அடைந்து அங்குள்ள கடவுளில் ஒருவராக கடவுள் தன்மையைப் பெற்று வாழ்கிறது என்ப தாகும். அதற்குப் பிறகு அது படைத்தல் காத்தல் ஆகிய முத்தொழிலைத் தவிர்த்து மற்ற அனைத்து ஆற்றல்களையும் பெற்று விடுகின்றது. இந்த மூவகைத் தொழில்களுக்கான ஆற்றல் மட்டும் கடவுள் ஒருவரிடமே இருக்கிறது.

அத்வைத சித்தாந்தக் கொள்கைப் பள்ளியின் விளக்கப் படி தனிப்பட்ட 'ஆன்மா' பிரம்மத்தில் ஐக்கியப் பட்டு விடுகிறது என்பதாகும். அதாவது ஆன்மாவானது மேலான பரம ஆன்மாவில் இரண்டறக் கலந்து ஒன்றாகி விடுகிறது. அதன் பிறகு சீவன் - சிவன் - (தனிப்பட்ட ஆன்மா - பரம ஆன்மா) ஆகிய இரண்டினிடையிலும் பேதமற்ற நிலை நிலைத்து விடுகிறது.

ஒரு பானைக்குள் உள்ள ஆகாசம் (ether - உள்வெளி) வெளியில் உள்ள ஆகாசம் (பரவெளி) இரண்டும் ஒன்றே. அதற்குள் பேதமில்லை. அதேபோல எங்கும் வியாபித்துள்ள

பரம ஆன்மா தனி உடலுக்குள் உள்ள நிலையில் சிவன் எனப் படுகிறது.

மனிதனுக்குள்ள பேதைமையினால் நிலையற்ற உடல் உடலுறுப்புக்கள் தான் எல்லாமே என்ற தன்னுணர்வினால் பேதப்படுத்திக் கொண்டு பரம ஆன்மாவையே மறந்த நிலைக்கு ஆளாகிறான். மனத்தின் இந்த சூக்கும நிலை புரிந்துவிட்டால் சுயம்பிரகாச பரஞ்சோதியான மேலான பரம ஆன்மாவைக் கண்டுணரலாம். இந்த அத்வைத சித்தாந்த போதனையின்படி கீழ் மட்டத்தில் உள்ள உயிர் எனும் ஆன்மா உயர் நிலை ஆன்மவெளியில் கலப்பதையே மோட்சம் எனப்படுகிறது.

உப்பினால் செய்யப்பட்ட ஒரு பொம்மையைக் கற்பனை செய்துகொள்வோம். அந்தப் பொம்மை கடலின் ஆழத்தைக் கண்டு பிடிக்க கடலை நோக்கிப் பயணம் செய்கிறது. அது கொஞ்ச தூரத்திலிருந்து கடலைப் பார்க்கிறது. ஆச்சரியத் துடன் 'ஆகா! எவ்வளவு அதிசயமான கடல்! என்ன அகலம் எவ்வளவு நீளம் பரந்து விரிந்து உள்ளதே! இதன் நீரின் கொள்ளளவு எவ்வளவு இருக்குமோ! எங்கெங்கு காணினும் தண்ணீர் மயமாக இருக்கிறதே! எல்லை இல்லாது விரிந்த அளவுக்கும் தண்ணீர் தெரிகிறதே! என்றபடி அதிசயிக்கிறது. அந்த உப்புப் பொம்மை தனது பயணத்தைத் தொடங்குகிறது. கடற்கரைக்கு வந்து சேருகிறது. கடல் நீரைக் கொஞ்சம் அள்ளிக் குடிக்கிறது. ஆச்சரியத்துடன். ''என்னே அதிசயம்! கடலிலுள்ள நீரும் உப்பாக இருக்கிறதே! இந்தக் கடல் திரவ ரூபத்தில் உப்பாக இருக்கிறது என்றால் நான் திட ரூபத்தில் உப்பாக இருக்கிறேன். உண்மையில் பார்ப்போமானால் கடல் நீருக்கும் எனக்கும் பெருத்த வித்தியாசமே இல்லையே! சாராம் சத்தில் நாங்கள் இருவரும் ஒன்றுதான்!'' என்றெல்லாம் பேசுகிறது. பின்னர் அந்த உப்புப் பொம்மை கடலில் இறங்கி விடுகிறது. இறங்கிய மாத்திரத்தில் கடல் நீரில்

அடியோடு கரைந்து போய் கடலோடு கடலாகிவிடுகிறது. உப்புப் பொம்மையின் சாரம், உருவம் எல்லாமே இழந்த நிலை !

தூரத்திலிருந்து கடலைப்பார்த்த உப்புப் பொம்மை கடலை நோக்கித் தனது பயணத்தைத் தொடங்குமிடந்தான் துவைதம்.

பேத நிலையிலுள்ள மனிதன் தூரத்தில் நின்றபடி கடவுளைக் காண்பதும் இதே மாதிரிதான் ! அவன் ஆண்டவனை அதிசயானந்தத்துடன் பார்க்கிறான் பரவசப் படுகிறான். போற்றுகிறான். பேரானந்தத்தில் பணிவும் பண்பும் கலந்த விநயத்துடன் வணங்குகிறான். அவருடைய புகழை வாழ்த்துகிறான். அவர் தம் நாமாவைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி தனக்கு உதவும்படியும் தன்னை வழி நடத்திச் செல்லும்படியும் வேண்டிக் கொள்கிறான்.

ஒரு துவைதவாதி 'கடவுள் தன்னிலிருந்து விலகி நிற்கும் தனித் தன்மை வாய்ந்த ஒருவராகவே கருதி வழிபடுபவர். தானும் கடவுளும் ஒன்றே' என்ற எண்ணமே அவருக்கு இருக்காது. அவரைப் பொருத்தவரை கடவுளோடு தம்மை சம்பந்தப் படுத்திப் பேசப் படுவதையே கடவுளை அவமதிக்கும் செயலாக எண்ணுபவர் துவைதவாதி. கடலை நோக்கிச் செல்லும் உப்புப் பொம்மை கடல் நீரைச் சிறிதளவு ருசித்ததுமே ஆன்மீகத்தை அறிய முற்பட்டு பேரானந்தத்தை ஓரளவே அனுபவிப்பதைப் போன்ற நிலையிலுள்ளவன். 'அழிவது தனது உடலும் புலன்களுமே— தானல்ல' என்பதை நன்றாக புரிந்து கொள்கிறான். சீவாத்மாவின் அழிவற்ற தன்மையை உணர்ந்து கொள்கிறான்.

பரமாத்மாவின் ஒரு பகுதியே சீவாத்மா; பரமாத்மாவில் வேறுன்றி நிற்பதே சீவாத்மா; பரமாத்மா இல்லையேல் சீவாத்மா உயிரியக்கம் பெறாது என்பதை எல்லாருமே ஒப்புக்கொள்வர். எனினும் சீவாத்மாவும் (தன் உயிர்)' பரமாத்மாவும் (எங்கும் வியாபித்துள்ள உயிர்) தனித் தனியானவை என்றே கருதுகிறான். இதுவே விசிஷ்டாத்வைத

பாவம் (நிலை அல்லது கருத்து) பெற்ற ஒருவருடைய கொள்கையாகும். அத்வைத பாவத்தில் (நிலை அல்லது கருத்து) உப்புப் பொம்மை கடலில் கலந்து விடுவதைப் போல சீவன் சத்-சித்-ஆனந்தம் (உயிர், ஞானம், பேரின்பம்) என்னும் கடலில் கலந்து விடுகிறது. இந்த நிலையில் 'உணருந்தன்மை' அதற்கான பொருள் 'அறிவு' ஆகிய அனைத்துமே மறைந்து தன்னில் தானே நிலைத்து நின்று அந்தத் தன்னுணர்வெனும் உயிர்ச்சார மகா சமுத்திரத்தில் கலந்து விடுவதாகும்.

ஒரு மனிதன் மோட்சத்தை எய்துவது எப்படி? அது இயலுமா? அது காரிய சாத்தியமானது தானா? இந்த உலகின் கொடுமைக்கும் வேதனைக்கும் இடையே ஒருவன் மோட்சத்தை அடைய முடியுமா? ஐயங்களை எழுப்பிக் கொண்டே போகலாம்! சாதாரண சந்தேகப் பேர்வழிக்கு இதுபோன்ற பல ஐயங்களும் வினாக்களும் மனதில் கிளம்பிக் கொண்டே இருக்கும்.

விரிவாகப் பேசுவோமாயின் மனத்திற்கு நான்கு பிரதான ஆற்றல்கள் உண்டு. அவைகள் உள்ளுணர்வின் உந்துதல், உணர்ச்சி வயப்படுத்தல், சிந்தித்தல் ஒருமுகப் படுத்தல் ஆகும், ஒரு மனிதனுடைய மனதில் இந்த நால்வகை ஆற்றல்களுமே தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றன. எல்லாவகை ஆற்றல்களின் இயக்கங் களும் மனித மனத்தில் இருந்தாலும் ஒரு சாதாரண மனித னிடத்தில் இந்த நான்குமே சம அளவில் வளர்ச்சி பெற்றிருப் பதில்லை. பெரும்பான்மையினரிடத்தே இந்த ஆற்றல்களில் ஏதாவது ஒன்றுமட்டும் ஆதிக்கம் பெற்றிருக்கும். மனதின் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு ஒருவன் தனக் கான பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்கிறான்.

மனிதனுக்குள்ள இந்த நால்வகை ஆற்றல்களை அடிப் படையாகக் கொண்டே புராதன இந்தியாவின் ரிஷிகள் (தீர்க்கதரிசிகள்) மோட்சத்துக்கான நான்கு முக்கிய வழிகளை வகுத்தளித்தனர். அவைகளே உள்ளுணர்வின் உந்துதல்

ஆற்றலுக்கான கர்மயோகம், உணர்ச்சி வயப்படும் ஆற்றலுக்கான பக்தியோகம், சிந்தனை ஆற்றலுக்கேற்ற ஞானயோகம் ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலுக்கான ராஜயோகம் ஆகும். எந்த ஒரு மனிதனும், அவன் இல்லறத்தான் ஆயினும் தன் மனத்தின் ஆதிக்க ஆற்றலுக்குகந்த வழியைப் பின்பற்றுகிறான். உண்மையுடன் முயல்கிறான். அவனுக்கு அதில் நிச்சயமாக வெற்றி உண்டு.

'மோட்சம்' என்பது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்குமான பொதுச்சொத்து. அதற்கான முயற்சியை எவன் எடுத்துக் கொள்கிறானோ, எவனொருவன் அதைத் தேடி அலைகிறானோ அவனுக்கு அது கிடைக்கிறது. ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் 'விடுதலை' என்பது பிறப்புரிமையானது. அதை எவராலும் மறுக்க முடியாது. ஆயினும் மனிதகுலம் திசைமாறிய பாதையில் செல்லத் துவங்கியதால் பந்த பாசங்களிலும், துன்பத்திலும் சிக்கி உழல்கிறார்கள், கடவுள் அல்லது மோட்சம் என்பது ஒரு வட்டத்தின் மையம் போன்றது. பல்வேறு பாதைகளாலானது. வட்டத்திலுள்ள மையப்புள்ளிக்கு வந்து சேரும் பல்வேறு ஆரங்களை (radii) போன்றவை. பின்வரும் பக்கங்களில் நாம் ஒவ்வொரு பாதையைக் குறித்தும் விளக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

## கர்ம யோகம்

''கர்மா என்ற சொல் வடமொழிச் சொல். 'கர்மா' என்றால் தொழில் அல்லது செய்கை. செய்யும் ஒவ்வொரு தொழிலுமே கர்மாதான். தூங்குவதும் தொழில்தான். பேசுவது கர்மா. நடப்பது கர்மா. உண்மையில் சொல்லப் போனால் இதயத் துடிப்புங்கூட கர்மாவே. ''கர்மா'' என்ற சொல்லுக்கு ஆழ்ந்த பொருளும் ஒன்று உண்டு. பூர்வ பிறவியில் ஏற்பட்ட ஊழ்வினையின் பயனுக்கும், இப் பிறவியின் ஊழ்வினையினால் மேலும் செய்யப்படும் வினைகளுக்கும் பொருள்படும். 'ஊழ்வினை', 'வினை' என்பவை

அவரவருடைய ஆசைகள், எண்ணங்கள், கவைகள், போக்குகள், பழக்கங்கள், செய்கைகள் போன்றவைகளுக் கேற்ப அவரவர்களுடைய மறு பிறவிகளிலும், இப்பிறவியின் எதிர்காலங்களிலும் விளையக்கூடிய வம்சாவளி, சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள், செயல்திறன், முயற்சி போன்றவற்றை நிர்ணயிக்கின்றன.

ஒருவருடைய வருணம், வருணாசிரம கடமை, அல்லது தர்மத்திற்குங்கூட அந்த சொற்கள் பொருந்தும்.

யோகம் என்பதன் பொருளென்ன ?

1. ''யோகம்'' என்பது 'ஜங்க்' என்ற சொல்லிலிருந்து வந்தது. 'கங்கெரி' என்பதற்கு இருவேறு பொருள்களை ஒன்று சேர்த்தல் எனலாம். இரண்டு எண்களை 'கூட்டல்' என்றும் பொருள்.

2. கணிதத்தில் அது கூட்டல், கழித்தல் ஆகிய இரண் டையும் குறிக்கிறது.

3. வானியலில் கிரகங்களுக்கும் நட்சத்திரங்களுக்கும் இடையே உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளைக் கணக்கிடு வதைக் குறிக்கும்.

4. இலக்கணத்தில் எழுத்துக்களையும், சொற்களையும் ஒன்று சேர்க்கும் புணரிலக்கணத்தையும், சந்தத்தையும் குறிக்கும்.

5, 'நயம்' என்பதில் பல பகுதிகளை ஒன்று சேர்க்கும் தகுதியைக் குறிக்கிறது.

6. 'மீமாம்சத்தில்' ஒரு வாக்கியத்தில் இணைந்துள்ள சொற்களின் பொருளில் வெளிப்படும் ஆற்றலைக் குறிக்கிறது.

7. பதஞ்சலியின் விளக்கப்படி மனோவேகத்தை அடக்கு வதற்கும் பொருள்படும்,

8. புத்தமதத்தினருடைய கொள்கைப்படி எல்லா பொருள்களிலிருந்தும் மனத்தை மீட்டுக்கொள்ளல். பற்றற்று இருத்தல்.

9. வேதாந்த விளக்கம் : சீவான்மாவையும், மேலான பரம ஆன்மாவையும் ஐக்கியப்படுத்தலைக் குறிக்கிறது.

10. யோகாசன விளக்கத்தின்படி ஆற்றல் சக்தியையும், ஆன்மாவையும் ஒன்றாக இணைப்பதற்கு பொருள் ஆகிறது.

11. கீதையில், 'வெற்றி தோல்விகளையோ, இன்ப துன்பங்களையோ, லாப நஷ்டங்களையோ கருதாமல் பற்றற்று காரியங்களைச் செய்வதற்கும் அதன் விளைவாக மனத்தில் சலனமற்று இருத்தலுக்கும்'' பொருள்படுகிறது.

12. தியானத்தின் ஒவ்வொரு செயல் முறைக்கும் 'யோகம்' என்று பெயர்.

13. வைசேஷிகத்தின்படி காணும் எல்லா பொருள்களி லிருந்தும் மனத்தை விலக்கிக் கொள்ளல் ஒரே ஒரு பொருளின் மீது கவனத்தை நிலைப்படுத்தலுக்குப் பொருளாகிறது.

14. விசிஷ்டாத்வைதம் (இராமானுஜர்) கூறும் விளக்கப் படி ஒருவர் தனக்கான தெய்வத்தை, (இஷ்டதேவதையை) அடைய முற்படுவதைக் குறிக்கிறது.

15. சில புத்தமத வாதிகளின் கொள்கைப்படி ஒருவர் விரும்பும் பொருளை அடைய முற்படுவதைக் குறிக்கிறது.

16. பலரின் கொள்கைப்படி தாம் விரும்பும் ஒவ்வொரு பொருளையும் தேடி அடைய முயல்வதைக் குறிக்கிறது.

17. 'யோகம்' அல்லது 'பரவசம்' என்ற சொல்லுக்கு காதலர் இருவரின் கூடலுக்குப் பொருந்தும்.

18. மருத்துவத்தில் மருந்துப் பொருள்களை ஒன்றாகக் கலக்குதல்.

19. யோகவாசிட்டத்தில் ஆன்மாவை அறிவதற்கான பயிற்சியைக் குறிக்கும் கலைச் சொல்லாகிறது.

அ) சொல்லுக்கான இயற்பொருள் 'சங்கமம்' ஆகும்.

ஆ) ஒரே பேருண்மை என்பதை உறுதிப்படுத்தும் 'திண்மை' என்று பொருள்.

இ) 'மனக்கட்டுப்பாடு' என்பதும் ஆகும்.

ஈ) உயிரோட்டக் கதிர்களின் (பிராணன்) ஓட்டங்களை நிறுத்தி வைத்தல் என்றும் பொருள்.

உ) தளைகளிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளுதல் என்று பொருள்.

20. கண்கூடாகக் காண இயலாததை தரிசித்தல் என்று பொருள்.

21. மதம் என்பதின் செயல்முறை விளக்கம்.

22. இருவேறு புறப்பொருள்களை இணைத்தல்.

23. ஒரு பொருளுடன் மற்றொன்றைக் கலந்து உறவாக்குதல்.

24. ஒன்றோடொன்று இணைந்துள்ள காரண காரியங்களினால் விளையும் பொது உடன்பாடு.

25. ஒரு போர்வீரனிடம் சரியான நிலையில் இயங்கும் போர்க்கருவி, வேறெந்த தொழிலிலோ உள்ள நபரிடம் இருக்கும் சீரான செயல் கருவிக்கும் யோகம் என்று பெயர்.

26. ஒரு குறிப்பிட்ட உண்மையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக உதவிகரமாக இருக்கும் பகுத்தறியுந் தன்மைக்கு யோகம் என்று பெயர்.

27. ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணத்தைக் காட்டும் ஒலியின் இயக்கத்திற்கும் பொருள்படும்.

28. தன் கைவசமுள்ளதைப் பாதுகாத்தல் யோகம்.

29. ஒரு பொருளை வேறு பொருளாக்கிக் காட்டுவதற்கும் இதுவே பெயர்.

30, பரம ஆன்மாவில் ஆன்மாவைச் சங்கமித்தலுக்கும் யோகம் என்று பெயர்.

31. ஒரு பொருளை நோக்கி இடையறாது செல்லும் சிந்தனை சக்தி கதிர்களின் செயலுக்கும் யோகம் என்று பெயர்.

32. தியானத்தின் மூலம் எல்லா எண்ணக் கதிர்களையும் அடக்கி ஒருமுகப்படுத்துவது யோகம் ஆகும்.

'யோகம்' என்ற சொல் கல்வித் துறையின் கீழ்வரும் கலை, விஞ்ஞானம், மனோதத்துவம், தத்துவம், மதம் போன்ற பல்வேறு பிரிவுகளையும் சார்ந்த ஒன்றாகும்.

ஆனால் நாம் எடுத்துக்கொண்ட விளக்கத்தின்படி 'யோகம்' என்ற சொல்லுக்கு ஐக்கியம் என்று அர்த்தம். அதாவது சக்தியும் சிவமும் ஐக்கியமாதல். சீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஐக்கியமாதல் ஆகும். மனிதனுக்கும் கடவுளுக்கும் இடையே நிகழும் ஐக்கியத்திற்கும், மனத்திற்கும், ஆன்மாவிற்கும் இடையே நடக்கும் சங்கமத்திற்கும், ஆத்மாவிற்கும் பிரம்மத்திற்குமிடையே நிகழும் ஐக்கியத்திற்கும் யோகம் என்று பெயர்.

இத்தகைய ஐக்கியத்தைப் பெற அனுசரிக்கப்படும் வழிமுறை நெறிகளும், ஒருவர் தன்னிடமுள்ள மெய்யுணர்வின் அனுபவத்தை எய்துவதற்கான வழிமுறை நெறிகளுமே யோகம் ஆகும்.

எல்லா வகை எதிர் எதிர் முரண்பாடுகளுக்கிடையிலும், எத்தகைய சூழ்நிலைகளிலும் சலனமற்ற மன அமைதியுடனிருக்கும் நிலையையே யோகம் என்பர்.

எதிரெதிர் நிலைகளான இன்ப துன்பம், லாப நஷ்டம் போன்றவைகளை ஒரே மாதிரியாக ஏற்றுக்கொள்வதையே யோகம் என்பர்.

முக்குணங்களையும் (சத்துவம், இராஜசம், தாமசம்) கடந்த நிலையைப் பெறுவதும், எதிரெதிரான செயல்களில் முரண்பாடடையாத ஒரே நிலையை எய்துவதுமே யோகம்.

இறை நிலை எய்துவதற்கான வழிமுறைகளே யோகம்.

மனம் ஒருமுக நிலையில் இலயித்து விடுவதே யோகம்.

வேலையில் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதே கர்மயோகம். இந்த கர்மயோகத்தினால் கடவுள் நிலையையும் பெறலாம். அதைத் தொடர்ந்து ஆன்ம விடுதலை எய்தலாம்.

ஒரு வேலையை எடுத்துக்கொண்டு அதைச் செய்வதி லேயே மனதை அடக்கி ஒருமுகப்படுத்துவது கர்மயோகம்.

துயரத்துக்கும் பந்தபாசத்துக்கும் காரணமாயுள்ளதின் மீது அதிக நம்பிக்கை வைப்பதையும், அளவுக்கு மீறி எதிர் பார்ப்பதையும் விலக்கி முன்னேற்பாட்டின்படி ஒரு வேலை யைச் செய்து முடிப்பதே கர்ம யோகம்.

பற்றற்ற நிலையில் தன்னலம் என்பது கிஞ்சித்தேனும் கலக்காமல் ஒரு வேலையை எடுத்துக் கொண்டு செய்யும் போது அதற்கான வழிமுறைகளோடு அதைக் கையாள்வதே கர்மயோகம்.

எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் சரியான முறையில் வேலை செய்வதையே கர்மயோகம் என்பர். இதன் பொருள் இதுதான்.

தனது பூர்வ கர்ம வினையை ஒழிப்பதற்காக முயலும் போது புதிய கர்மவினை ஏதும் சேர்ந்துவிடாத அளவுக்கு திட்டமிட வேண்டும். தனது முழு செயல்திறன் சக்தியை யும் ஆன்மாவை உணரும் பேற்றைப் பெறுவதற்கு முயல்வது

என்பதாகும். இந்த யோக முறையில் ஒருவர் எல்லா செயல் களையும் பற்றற்று, பயன்களைப் பற்றிய எண்ணமில்லாது செய்யவேண்டும். இதுவே வலியுறுத்தப் படுகிறது.

ஒரு சாதாரண மனிதனுடைய மனம் பல்வேறு நிகழ்ச்சி களில் பற்று வைப்பதால் சிதறிப் போகிறது. திருமணமானவ னுடைய மனத்தின் ஒரு பகுதி தனது மனைவி மக்களிடத்தில் செல்கிறது. மற்றொரு பகுதி காமம், கோபம், லோபம், மதம், மூடம், மாச்சரியம், சுயநலம் போன்றவைகளால் கவ் வப்படுகிறது. மீதமுள்ள பகுதி பெயர், புகழ், செல்வம், நண் பர்கள், உற்றார் உறவினர்களிடம் பற்றுக்கொண்டு விடு கிறது. அதனாலேயே அந்த சாதாரண மனித மனம் பல வீனப்பட்டு உதவியற்றதாகிவிடுகிறது. அடிமைத்தனத்துக் கும் பந்தத்துக்கும் காரணம் பாச உணர்வே ஆகும். எனின் ஒருவர் தனது மனைவி, மக்கள், பெற்றோர், உற்றார் உற வினரை நேசிப்பது பாபச் செயலாகுமா? நல்ல வழியில் பொரு ளீட்டுவது பாபமா? நெறிமுறையோடு வாழ்ந்து பெற்ற பெயரும் புகழும் பாபமாகுமா? இல்லை—இல்லவே இல்லை!

இல்லறமேற்றவர் தனது மனைவியையும் குழந்தைகளை யும் நேசித்தேயாகவேண்டும். அவர் தனது பெற்றோர் களுக்கு சேவை செய்து ஆதரிக்க வேண்டும். அவர் நேரிய வழியில் செல்வம் திரட்டவேண்டும். நல்ல பெயரெடுக்க வேண்டும். புகழடையவும் வேண்டும். அதே சமயத்தில் அவர் எந்த ஒரு விஷயத்திலும் பேராசை வைக்கக்கூடாது. பாசத்தை விட்டுவிட வேண்டும். உலகில் வாழும் தனது ஆயுட்காலத்தில் வேலை செய்தேயாக வேண்டும். தனது உடலைப் போற்றி வளர்ப்பதற்காகவாவது உழைக்க வேண்டும்.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால் கர்மம் (செய் தொழில்) என்பது தவிர்க்க முடியாதது. அவ்வாறு செய்தே தீரவேண்டிய தொழிலில் மனத்தை முழுமையாக ஈடுபடுத்தி அக்கறையுடன் செய்யவேண்டும். அதேசமயம் தொழிலின்

பயனைமட்டும் கருத்தில் கொண்டு செயல்படுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வேலையைச் செய்யும்போது மனப்பூர்வமாக அதில் ஈடுபடுங்கள், உங்களது மனம், உள்ளம், உள்ளுணர்வு ஆகிய அனைத்தையும் அதில் முழுமையாக ஈடுபடுத்துங்கள். அதே நேரத்தில் அதன் பயனையே கருத்தில் கொண்டு அதனால் கிடைக்கும் லாபத்தை மட்டும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். அத்தகைய ஆசை லாபத்துக்கான ஆவல் நமது மன அமைதியை குலைத்துவிடுகின்றன.

மற்றொரு வகையில் எடுத்துக் கொண்டால் செய்யும் செயலுக்கான இலாபம் ஒன்றையே மனதில் கொள்ளக் கூடாது. 'செய்யும் தொழிலுக்காகவே தொழில் செய்கிறோம்' என்ற நினைவுடன் வேலையைச் செய்வோமாயின் முழு மன அமைதி கிட்டுகிறது. மன நிறைவும் ஏற்படுவது உறுதி.

கடவுளும், உலகமும் வெவ்வேறு ஆனவையா. ''உலகம் என்பது பொய்; கடவுள் ஒன்றே மெய்'' என்பதன் அர்த்தம் என்ன? உலகம் கடவுள் என்பதிலிருந்து தனித்து நிற்பதல்ல. ஒவ்வொன்றிலும் கடவுள் உண்டு. அவர் எங்குமிருக்கிறார். உலகமே பொய் என்று கூறுவதின் பொருள் உலகிலிருக்கும் பெயர்களும், உருவங்களும் பொய் என்பதைக் குறிப்பதாகும். அவைகள் மாறுதலடைந்து கொண்டே போவதும், நிரந்தர மற்று இருப்பதும் கண்கூடு. அந்த பெயர்களும், உருவங்களும் மாற்றம் பெறுவது தொடர்ந்து நிகழ்கின்றன. இந்த அகிலத்தில் இருக்கும் அத்துணை பெயர்களையும், உருவங்களையும் நீக்கி விடுவோமாயின் நிலையாக நிற்பது கடவுள் ஒன்றேயாகும்.

'நான்' 'எனது' என்ற எண்ணமே பந்தத்தின்பாற் பட்டது. அந்த பந்தபாச எண்ணத்தால் உண்டாவதே தோற்றம். இத்தகைய எண்ணந்தான் பெருத்த நரகமாகிறது. இதனால் ஏற்படுவதே பாசமும், சொல்லொ

ணாத் துயரங்களுமாம். 'நான்', 'என்னுடையது' என்ற இந்த ஒரே உவகையின் அடித்தளத்தை அமைத்துக்கொண்டு தான் மனிதன் அவனுக்காக மிகப் பெரிய சாம்ராஜ்யத்தையே இவ்வுலகில் உருவாக்கிக் கொள்கிறான்.

'என்னுடையது' எனும் மனப்பான்மை ஒருவனிடம் இருப்பதால்தான் அகந்தை எனும் அழுக்கு நிரந்தரமாய்க் குடிகொண்டுவிடுகிறது, அதனால்தான் இந்தப் பிறவியிலேயே அவன் நரக வேதனையை அனுபவிக்கிறான். 'நான்', 'என்னுடையது' என்ற அகந்தையைவிட மிகப் பெரிய பந்தமோ, துன்பமோ வேறெதுவுமில்லை. 'நான்', 'எனது' என்ற எண்ணமே எல்லா வகைத் துன்பங்களுக்கும், வேதனைகளுக்கும், பாபங்களுக்கும், பந்தங்களுக்கும் மூல காரணமாக உள்ளது. தீமைகள் அனைத்துக்கும் ஆணி வேராக இருப்பதும் 'நான்' 'எனது' என்ற எண்ணமே.

சுயநலம், காமம், பேராசை, குரோதம், பொறாமை போன்ற குணங்கள் இந்த 'நான்', 'எனது' என்ற எண்ணத்திலிருந்தே பிறக்கின்றன. இத்தகைய எண்ணம் உள்ளவரைக்கும் விடுதலைப்பேற்றை எட்டிப்பிடிக்க முடியாத தூரத்துக்கு தள்ளப்படுகிறான். அவனுக்கு நற்கதிக்கான நம்பிக்கையே அற்றுப் போகிறது.

இதன் காரணமாகவே 'இந்த துர்லபமான அகந்தை எண்ணத்தை வேரோடு களைந்தெடுத்து சாம்பலாக்கு' என்று கர்மயோகம் கூறுகிறது. மேலும் அது "நான் என்னுடையது என்றிருக்குமிடத்தில் நீங்கள், உங்களுடையது" என்ற எண்ணத்தைப் புகுத்திப் பலப்படுத்த வேண்டும்.

"செய்யும் ஒவ்வொரு சிறு வேலையையும் கடவுளுக்காகவே செய்ய வேண்டும். உண்பதும் கடவுளுக்காகவே. கடவுளுக்காகவே அருந்த வேண்டும். கடவுளுக்காகவே உறங்கவேண்டும். அது மட்டுமா? உன்னுடைய ஒவ்வொரு இதயத் துடிப்பும் கடவுளுக்கென்றே இருக்க வேண்டும்—துடிக்கவேண்டும்" என்கிறது.

சந்தேகமின்றி இந்தப் பயிற்சி கடினமானதுதான். ஏனென்றால் மனமும் 'நான்' எனும் குட்டி அகந்தையும் எத்தனையோ வழிகளில் மனிதனை ஏமாற்றிக்கொண்டே வருகிறது. இந்த குட்டி அகந்தையை அழிப்பதைத் தவிர வேறெந்த மாற்று வழியுமில்லை. ஒருவர் இதைச் செய்தே யாக வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும்போதே குட்டி அகந்தை யுடன் போராடி துரத்த முயன்று கொண்டே இருக்கவேண் டும். போகப்போக இந்த அகந்தை எண்ணம் அகல்வது தெரியும். தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலின் உள்ளும் புறமும் தெய்வீகத்தின் பலம் இருப்பது தெரியும். புரியும் புலனாகும். ரோமாபுரி நகரம் ஒரே நாளில் உருவாக்கப்பட்ட தல்ல. சரியான பாதையில், சீராக முயன்றால், இலகுவாக நகர்ந்து வெற்றியை எட்டிப் பிடித்துவிடலாம்.

இல்லறத்தான் தனது மனைவி, மக்கள், தாய், தந்தையர், உற்றார் உறவினர், தேசம், தேசியம் போன்ற கடமைகளை ஏற்று செயல்பட்டே தீரவேண்டியுள்ளது. தனது மனைவி, குழந்தைகள் போன்றவைகளை நல்லபடி காப்பாற்றியாக வேண்டும். நல்ல வழியில் ஈட்டிய பொருளைக்கொண்டு பேண வேண்டும். தன் தொழிலைக் கவனித்துச் செய்து நேர்வழியில் பொருளீட்ட வேண்டும். சம்பாதித்த பொருளின் ஒரு பகுதியை ஏழைகள், நோயாளிகள், ஆதரவற்றவர்கள் போன்றவர்க்கு உதவியாகச் செலவிட வேண்டும். ஒரு குடும்பி என்ற முறையில் அவன் தனது தேசத்தின்மீது பற்றுவைக்க வேண்டும். தேசத்துக் காகவும் பாடுபட வேண்டும். பலதரப்பட்ட வேலைகளையும் கவனிக்கவேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் வேலையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் பொறுப்புடன் கவனித்து முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யவேண்டும். எந்த வேலையையும் தவிர்ப்பது கூடாது. அதே சமயத்தில் எந்த வேலையிடமும் பற்று வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

அவர் பல்வேறு வேலைகளை கவனித்துச் செய்யும்போது கடமைப் பொறுப்புள்ள ஒரு வேலைக்காரியின் மனோ

நிலையை பெறவேண்டும். செல்வந்தர் வீட்டு வேலைக்காரி, அந்த செல்வந்தனின் குழந்தைகளை தூக்கி வைத்துக்கொள்கிறாள். மார்போடு அணைத்துக் கொள்கிறாள். பூப்போல கவனித்துக்கொள்கிறாள். என்னுடைய கோபால், என் லலிதா என்றெல்லாம் அன்பாக அழைக்கிறாள். அவளுக்கென்னவோ அந்தக் குழந்தைகள் தனது எஜமானனுடையவை என்று மனமார தெரியும். மறுநாளே ஏதாவதொரு காரணத்துக்காக அவளை வேலையிலிருந்து நீக்கிவிட்டால் உடனே அவள் அந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறி விடுகிறாள். வேறெங்காவது வேலையைத் தேட ஆரம்பிக்கிறாள். இதே மனோ நிலையில்தான் ஒருவர் இந்த உலகில் செயல்படவேண்டும். 'என் மனைவி, என் குழந்தைகள், என் பெற்றோர்' என்று வெளிப்படச் சொன்னாலும் அவர் இவைகள் எல்லாமே ஆண்டவனின் சொத்து என்று வாழவேண்டும். தான் அந்த ஆண்டவனுடைய வேலைக்காரர்களிடம் வேலை செய்யும் வேலையாள் என்ற எண்ணமே இருக்கவேண்டும். உண்மையான வேலைக்காரி எப்படி தான் எசமானனின் சொத்தையும் வீட்டையும், குழந்தைகளையும் பராமரித்து பாதுகாக்கிறாளோ அதே மன நிலையுடன் இருக்கவேண்டும். தன் மனைவி, மக்கள், பெற்றோர்களைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். கடவுள் இட்ட பணியையே தான் மேற்கொண்டு செய்வதாக எண்ணிக் கடமையாற்ற வேண்டும். இதனால் கடவுள் எண்ணம் மனத்தில் இலயித்து நிற்கும். செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையையும் அவருக்காகவே செய்வதாக பாவிக்கவேண்டும். ஒருகணங்கூட கடவுளை மறக்கக்கூடாது இந்த மனோநிலையை நம்முன் வைத்துக்கொண்டு செய்யும் வேலையின் ஒவ்வொரு சிறு நடவடிக்கையும் கடவுளுக்காகவே செய்கிறோம், 'இதுவும் கடவுள் வேலைதான்' என்ற எண்ணத்தோடு செயல்படுங்கள். இந்த ஒரே ஒரு அடிப்படைக் கொள்கையை மனத்தில் நிலைநிறுத்தி உங்கள் வேலையைச் செய்துகொண்டே இருங்கள்.

உங்களைத் தேடிவரும் எந்த வேலையையும் செய்யத் தயங்காதீர்கள். தானாகவே வரும் அந்த வேலையின் ஒவ்வொரு நிலையையும் துணிவோடு முன்னின்று எதிர் கொள்ளுங்கள். அதில் உங்கள் யோசனையைப் புகுத்துவதற்காக தயங்கி நிறுத்தாதீர்கள். அது 'தான்' என்ற அகந்தை எண்ணத்துக்கு இடமளித்துவிடும். எதைக்குறித்தும் முணுமுணுக்காதீர்கள். உங்களையே செய்யும்படி வந்து வாய்க்கும் வேலை எதையும் தவிர்க்கவே முயலாதீர்கள். பயந்து அந்த வேலையை விட்டு ஓடிவிடாதீர்கள். அவ்வாறு செய்யின் அது கோழைத்தனம். அது பெரிய வீழ்ச்சிக்கு ஏதுவாகும்.

உண்மையான கர்மயோகி எந்த வேலையைக் கண்டும் அஞ்சமாட்டான். ஏனென்றால் அது அவனுக்கு நன்றாகத் தெரியும்; 'தனக்கென்று தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள எதுவுமில்லை. நல்லதோ கெட்டதோ, எந்தவேலை வந்தாலும் அது கடவுளால் பணிக்கப்பட்டது. அதை எடுத்து மன நிறைவு காணும்வரை போராடிச் செய்து முடிக்க வேண்டும்,' என்ற எண்ணத்தோடு செய்கிறான். தான் செய்யும் தொழில் கடவுள் இட்ட பணி என்ற எண்ணத்தை நழுவவிட்டால் எதிர்மாறான விளைவுகளில் தான் கடவுளின் முடிவைக்காண முடியும்.

நாம் கொஞ்சம் உன்னிப்பாகக் கவனித்துப்பார்த்தால் 'முழுக்க முழுக்க நல்லது அல்லது கெட்டது 'என்று சொல்லுமளவுக்கு எந்த செயலுமில்லை,' என்ற உண்மையைக் காண முடியும். ஒவ்வொரு செயலிலும் நல்லது கெட்டது கலந்தே உள்ளது. அதன் விளைவிலும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. ஆனால் செய்பவனுடைய மனோநிலை, எண்ணம் போன்றவைகளே பெரும்பங்கு ஆற்றுகின்றன. நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு உண்மையுடன் எடுத்துச் செய்யும் எந்தச் செயலும் ஒருவனை பந்தப்படுத்தாது. அதன் விளைவுகள் அவனை பாதிக்காது.

மாறான யோசனைகளுடன் செய்யும் போதுதான் விரும்பத்தகாதன விளைகின்றன. சிக்கல்களும் ஏற்படுகின்றன கோயில் அர்ச்சகர் ஒருவர் நம்பிக்கையோ, ஈடுபாடோ இன்றி கடமைக்காக கடவுளை அர்ச்சிக்கிறார். அதேசமயத்தில் ஒரு சூத்திரன் அந்தக் கோயிலில் தனக்குக் கொடுத்த கூட்டிப் பெருக்கும் வேலையை மிகுந்த அக்கறையுடன் கவனித்து செய்கிறான். அது அற்ப வேலையானாலும் அதையே தான் செய்யும் கடவுளின் தொண்டு என எண்ணு கிறான். அந்த வேலையின் ஒவ்வொரு சிறு பகுதியும் கடவுளுக்காக என்ற ஈடுபாட்டுடன் செய்கிறான். இந்த இருவரில் யார் மேலானவர் ?

இதில் யாருக்குக் கடவுள் பக்தி அதிகம் ?

நிச்சயமாக சூத்திரன்தான் மேலானவன். கடவுள் அன்புக்குப் பாத்திரமானவன். அர்ச்சகன் அல்ல !

ஒருமுறை இரண்டு நண்பர்கள் வீட்டிலிருந்து புறப்படும் போது முதலில் ஒரு சினிமாவுக்குப் போகவேண்டும் என்று தீர்மானித்தனர். அடுத்து தாசிவீட்டுக்குச் செல்வதென்று முடிவு செய்தனர். புறப்பட்டனர். வழியில் ஓரிடத்தில் சமயச் சொற்பொழிவு நிகழ்ச்சி ஒன்று நடந்துகொண் டிருந்தது. அங்கே ஒரு பண்டிதர் (கற்றறிந்த புலவர்) மதவிளக்கம் பற்றி சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தார். நண்பர்களில் ஒருவர் சொற்பொழிவுக்குப் போனார். மற்றவர் சினிமாவுக்குப் போய்விட்டு தாசி வீட்டுக்குப் போனார்.

மதச் சொற்பொழிவு கேட்கப் போனவருக்கு அது ஒரே அறுவையாகி சகிக்க முடியாமல் போய்விட்டது. அங்கே இருக்கவும் முடியவில்லை. நடுவில் எழுந்துபோக முடியாத நிலை வேறு. மன ஓட்டம் வேறு மாதிரியாக ஓட ஆரம்பித்து விட்டது.

'நான் ஒரு முட்டாள். முதலில் திட்டமிட்டபடி செய்யாமல் ஏன் இங்கு வந்து மாட்டிக்கொண்டேன். இந்த சாத்திரங்களும்,உபதேசங்களும் சுத்த அபத்தம். இதெல்லாம் சோம்பேறிகளுக்கல்லவா தேவை. நமக்கெதற்கு. என்னோடு வந்த நண்பன் எவ்வளவு புத்திசாலி. திட்டம்போட்டபடி திரைப்படத்தையும் ரசித்திருப்பான். கட்டழகியின் அரவணைப்பையும் அல்லவா அனுபவித்திருப்பான்' என்றெல்லாம் நினைக்கலானான்.

சினிமாவுக்கும், தாசி வீட்டுக்கும் போன நண்பனின் மன ஓட்டம் இதற்கு நேர்மாறாக சுழல்கிறது. 'நான் ஏன் இன்று இதுபோல் நடந்து கொண்டேன். இவ்வளவு பெரிய தலை குனிவை ஏற்படுத்திக்கொண்டேனே? என்கூட வந்த நண்பனல்லவா புத்திசாலி! அவன் ஒரு நல்ல சமயச் சொற்பொழிவு கேட்கும் புண்ணியத்தை அல்லவா செய்திருக்கிறான்,' என்றெல்லாம் நினைத்தான். இத்தகைய நினைவிலான எண்ணம் அவன் செய்த பாபச் செயலுக்காக வருந்தச் செய்தது. கடவுளை வேண்டி மன்னிக்கும்படி பிரார்த்தித்தான். இனியாவது நல்ல புத்திகொடுத்து தன்னை நல்வழியில் அழைத்துச்செல்ல வேண்டுமென மனமார வேண்டி மன்றாடினான். இந்த இரு நண்பர்களில் உண்மையில் பாபம் செய்தவன் யார்?

மதச் சொற்பொழிவுக்குப் போனவன்தான் உண்மையிலேயே சினிமாவுக்கும் தாசி வீட்டுக்கும் போய்வந்த பாபச் செயலுக்கு ஆளாகிறான்!

சினிமா படத்தையும் கண்டுகளித்து தாசியின் சல்லாபத்தையும் அனுபவித்தவன் சமயச் சொற்பொழிவைக்கேட்ட புண்ணியத்தை அல்லவா பெற்று விடுகிறான்!

பின்னணியில் நிற்கும் கொள்கையைத்தான் முக்கியமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவனுடைய மனம்பெறும் மாற்றமே மற்ற எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் பிரதானமானதாகிறது.

அர்ச்சுனன் தன் உற்றார் உறவினரைக் கொல்ல நேரிடும் ஒரு தர்ம யுத்தத்தைச் செய்ய மறுக்கிறான். அப்போது துவங்குவதே 'ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை' என்னும் உரையாடல். ஆனால், கிருஷ்ண பகவான் பல்வேறு புள்ளி விவரங்களை எடுத்து விளக்கும் தன் நீண்ட சொற்பொழிவினால் அர்ச்சுனனின் மனக் கிலேசத்தைப் போக்கி விடுகிறார். உள்ளொளியூட்டுகிறார், அப்போதைய நிலையில் அவனுடைய தர்மம் என்ன என்பதைப் புரிய வைக்கிறார். குருக்ஷேத்திர யுத்தத்தில் அவனைப் போரிடச்செய்தார்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் அர்ச்சுனனைப் பார்த்து, 'ஓ அர்ச்சுனா! நீ செய்யும் ஒவ்வொரு செய்கையும் நீ உட்கொள்வது எதுவாயினும், நீ செய்யும் தியாகம் எத்தகையதாயினும், நீ கொடுப்பது எந்த தானமாயினும், நீ அப்பியசிக்கும் தவம் எதுவானாலும் அதை நீ எனக்குக் காணிக்கையாக்கு!'

''நல்லதையோ, கெட்டதையோ விளைவிக்கும் அத்தகைய செய்கைகளின் விளைவுகள் உன்னைக் கட்டுப்படுத்தாது. அவைகளிலிருந்து உனக்கு பூரண விடுதலையே கிடைக்கிறது.

''இதுபோன்ற பற்றற்ற யோக நிலையை உறுதியுடன் கடைப்பிடித்து அதன் மூலம் தளைகளிலிருந்து விடுதலையாகி என்னிடம் வந்து ஐக்கியமாகி விடுகிறாய்.

''உன்னால் அப்பியசிக்க இயலாமற் போயினும் எனக்காகவே உன் செய்கைகள் அனைத்தையும் செய்துகொண்டு வந்தாலே போதும்! அதுவே உனக்கு நிலையான பேற்றைத் தரும்.

''இதையும் உன்னால் செய்ய முடியாமற் போனால் என்னிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு மனக்கட்டுப்பாட்டு உறுதியுடன் விளைவுகளைப்பற்றி சிந்திக்காமல் செயல்படு! சரண் புகுந்த நிலையில் நீ செய்யும் அனைத்து செய்கைகளுக்கும்

எனது அருளால் உனக்கு நற்கதியும், நிலையான பேறும் கிடைத்துவிடும். மனத்தால் உன் செய்கைகள் அனைத்தையும் எனக்கு அர்ப்பணமாக்கிவிட்டு, என்னை அடைவதையே உனது குறிக்கோளாக்கிக் கொண்டு புத்தியோகம் மூலம் என்மீது உனது முழு கவனத்தையும் நிலைப்படுத்து.''

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் இந்த உபதேச மொழிகளில் செய்யும் ஒவ்வொரு தொழிலும் நன்மை தீமை இரண்டையும் விளைவிக்கும் கலவையாகவே இருக்குமென்பதை அர்ச்சுன னுக்குப் புரியவைத்திருக்கிறார்.

எந்த தொழிலின் விளைவிலிருந்தும் தப்பித்துக் கொள்வதற்கான ஒரே வழி பற்றற்ற நிலையுடன் இருத்தல். செய்யும் ஒவ்வொரு செய்கையும் கடவுளுக்காக என்ற எண்ணத்துடன் விளைவுகளைப்பற்றிக் கவலைப்படா திருத்தலுமேயாகும். கர்மாவின் தளைகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கு இது ஒன்றே வழி.

கீதையில் கிருஷ்ண பகவான் அர்ச்சுனனைப் பார்த்து, ''ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு மட்டுமே உனக்கு உரிமை யுண்டு. அதன் விளைவுகள் உனக்கானதல்ல'' என்றும் கூறுகிறார்.

கிருஷ்ண பகவான் என்ன அர்த்தத்தில் இதைக் கூறு கிறார். செய்யும் காரியத்தினால் விளையும் பயனில் ஆசை வைக்காமலோ, அவாவுறாமலோ செய்வது என்பது முடியுமா ?

முடியும் — செய்ய முடியும்!

தனது செயலுக்கான பலனை எதிர்பார்க்கும் மனிதனை அந்த செய்கையில் ஈடுபடுத்துகிறது. அதே ஆசை தனது செய்கையால் நல்ல பலனை எண்ணி எதிர் பார்ப்பதும், எப்படியாகுமோ என்று கவலைப் படுவதுமே அவனுக்கு மனச் சஞ்சலத்தை உண்டாக்குகிறது. நிம்மதியைப் பறித்து

விடுகிறது. இத்தகைய கவலை ஒன்றே பயத்துக்கும், பந்தத்துக்கும் சொல்லொணாத்துயரங்களுக்கும் காரணமாகின்றன. செய்யும் செயலின் விளைவுகளைக் குறித்த ஆசை அல்லது கவலை, 'தான்' என்னும் அகந்தை நினைவினால் விளைவதேயாகும்.

ஆதலின் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையையும் ஒருவழிபாடாக நினைத்துச் செய்யவேண்டும், அதன் பிரதிபலனை எதிர்நோக்கியோ, கிடைக்கும் பயனில் ஆசை வைத்தோ செய்வதுகூடாது. 'பலனும், பயனும் நடக்கிறபடி நடக்கட்டும். அதன் விளைவைக் கடவுளுக்கு விட்டுவிடு. நீ செய்யும் வேலையின் ஒவ்வொரு சின்னஞ்சிறு செயலையும் உண்மையுடன் கூடிய அக்கறையுடன் செய்! அவ்வாறு செய்யும் செயல்களின் விளைவுகளை ஆண்டவனின் பாதாரவிந்தங்களில் சமர்ப்பித்துவிடு. அதற்குத் தகுந்த பலனை அவனே எண்ணிப்பார்த்து அருள்புரிவான் !

ஒருவர் எதை விதைக்கிறாரோ அதையே தான் அறுவடை செய்கிறார். ஒருவருடைய நம்பிக்கையின் வலிமைக்கேற்றவாறு பலனைப் பெறுகிறார். நல்ல உழைப்புகள் நன்மையையைத் தருகின்றன. கெட்ட வேலைகள் தீமையை விளைவிக்கின்றன.

ஏற்கனவே நாம் கூறியுள்ளபடி செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த விளைவுகளின் கலவையாகவே உள்ளன. ஒருவன் நல்லதையே விரும்பி பாடுபட்டாலும், அவன் தீமையையும் சந்தித்தேயாக வேண்டும். பயனை எதிர்பாராமல் செய்பவனுக்கு மட்டுமே நன்மை தீமையற்ற விளைவுகளிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும். ஒரு கர்மயோகியினுடைய கடமை என்ன?

'தான் செய்யும் வேலையை அந்தத் தொழிலின் நிமித்தமே ஆண்டவன்மீது பாரத்தைப் போட்டுச் செய்தல் வேண்டும்.

தன்மீது வந்துவிழும் ஒவ்வொரு வேலையையும் துளிகூட விடாமல் 'ஆண்டவன் கட்டளையாக ஏற்று ஏதும் குறை நிகழாவண்ணம் கவனத்துடன் செய்யவேண்டும். எந்த வேலையை எடுத்துச் செய்தாலும் அதைச் செய்பவர் தன் மனத்தை அதில் முழுமையாக ஈடுபடுத்தி இதய பூர்வமாகச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் வேலையை, செய்து முடித்தவுடன் அதோடு தனது பொறுப்பு முடிந்தது என்று நினைத்துக் கொள்ளப் பழகவேண்டும். வேறு எதைப் பற்றியும் கவலைப்படக் கூடாது. இதுபோன்ற மனப்பாங்குடன் செய்து முடிக்கும் ஒவ்வொரு வேலையும் மிக உயர்ந்த பயனை விளைவிக்கும்.

தாமரை சேற்றிலும் தண்ணீரிலும் வளர்கிறது. ஆனால் அது தண்ணீரையோ, சேற்றையோ தன்மீது பூசிக்கொள்வதில்லை.

ஆழமான நீர் நிலையில் படகை பத்திரமாகச் செலுத்தலாமேயொழிய தண்ணீரை படகுக்குள் நுழையவிடக் கூடாது. அது ஆபத்தை விளைவிக்கும். படகைத் தண்ணீரில் மூழ்கடிக்கும். அதேபோல் ஒருவர் உலகில் வாழலாம். ஆனால் அவர் மனத்தில் உலகம் வாழ்வது என்பது கூடவே கூடாது. அது மிகவும் ஆபத்தானது. அது பந்தத்தில் ஆழ்த்தும் துன்பத்தை உண்டாக்கும். புலன்களுக்கு இன்பந் தரும் பொருள்களின் மீதும், உலகத்தின்மீதும் வைக்கும் பற்றும் பாசமுமே ஒரு மனிதனைப் பந்தப்படுத்திவிடுகிறது. பந்த மாயைக்குள் சிக்கவைத்து ஒருவரை கீழிறங்கச் செய்வது உலகப்பற்றும் பாசமும்தான்.

ஒரு மனிதன் இந்த உலகத்தில் வாழலாம். ஆனால் உலகம் அவனில் வாழக் கூடாது, தாமரை இலைத் தண்ணீரைப் போல பற்றற்று வாழக் கற்கவேண்டும். பந்த பாசத்தை ஒருவர் அறவே விட்டொழிப்பாரானால் அவருடைய இதே பிறவியில் அவருக்கு ஆன்ம விடுதலை கிட்டி விடுகிறது,

எதிலும் பற்று வைக்காமல் எப்போதும் ஓர் எசமானனை போன்ற பாங்கில் இயங்க வேண்டும். உலகாயதப் பொருள் ஏதாவதொன்றில் பற்று கொண்டாலும் போதும். அந்த பொருளுக்கு உடனே அடிமையாகி விடக்கூடிய அவலம் நேரிடுகிறது. அதுபோன்ற ஒருவன் ஆன்ம விடுதலையையோ பேரானந்த சுகத்தையோ எய்த இயலாது.

இல்லறவாசிக்கு இறை காட்சி கிட்டும் வாய்ப்பினை அளிப்பதில் கர்மயோகம் தடையாக இருக்கவில்லை.

எல்லோருமே இலட்சியத்தின் முடிவை எட்ட முடியும்.

எப்படி?

அதற்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி சரியான பாதையில் செல்ல வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. சந்நியாச தர்மத்திற்கும், இல்லற தர்மத்திற்கும் மாறுபாடு உண்டு.

தர்மத்தின் நோக்கம் தேசத்திற்கு தேசம், இனத்திற்கு இனம் மாறுபட்டு வரும்.

தர்மத்தின் நோக்கம் எதுவாயினும், ஒரு லட்சியவாழ்க்கை யின் குறிக்கோள் எப்படியிருப்பினும் கர்மயோகம் சுயமதர்மத் தின் வழிநின்று உண்மையாகப் பாடுபடுவதையே வலியுறுத்து கிறது, இந்த நம்பிக்கை, இந்த உள்ளார்ந்த உண்மை, சுயதர்மத்தை விடாப்பிடியாக்கக் கடைப்பிடிக்கும் இந்த நோக்கமுமே உகந்தது. கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் சொல்கிறார். ''ஓ, அர்ச்சுனா, ஒவ்வொரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ தன்னுடைய சொந்தக் கடமையில் தவறாதிருந் தால் உயரிய பூரணத்துவத்தை எய்துகிறார். எல்லா உயிர் களும் எங்கிருந்து வந்தனவோ, எல்லா படைப்புக்களும் யாரால் படைக்கப்பட்டதோ அவரைத் தொழுவதால் ஒரு மனிதன் பூரணத்துவத்தை எய்துகிறான். தவறு ஏற்படினும் ஒருவன் சுயதர்மத்தைத் தவறாமல் கடைப்பிடிப்பதே வேறொருவருடைய தர்மத்தில் தவறு நேரிடாமல் செய்வதை

விடச் சாலச் சிறந்ததாகும். தனது இயல்பான குணத்துக் கேற்ப விதிக்கப்பட்ட கடமையைச் செய்து வந்தால் அது கெடுதியை விளைவிப்பதில்லை. குந்தியின் மகனே! எந்தக் கடமைக்காக ஒருவன் பிறந்தானோ, அந்தக் கடமையைச் செய்வதால் தீமை ஏற்பட்டாலும் அந்த கடமையை செய்யா மல் விடக்கூடாது. புகையுடன் கூடவே நெருப்பு இருப் பதைப்போல செயலொன்று இருந்தால் அதில் தீமையும் இருக்கும். எதிலும் பற்று வைக்காத புத்தியுடையவன் எவனோ, தனது மனத்தை அடக்கியவன் எவனோ, ஆசைகளை அறவே விட்டவன் எவனோ அவனே மேலான பூரணத்துவத்தை எய்துகிறான். செயல்களிலிருந்து விடுபடு வதால் யார் பந்தத்தை அறுத்துக் கொள்கிறானோ அவனுக்கு மோட்சம் கிட்டுகிறது.''

கர்மயோகம் இல்லறவாசியைப் பேருண்மையைத் தேடி காட்டுக்குச் செல்வதை ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. ஒரு இல்லற வாசி தனது மனைவி, மக்கள், பெற்றோர்களைத் தவிக்கவிட்டு உலகைத் துறந்து செல்வதற்கு இடமளிக்கவில்லை. இப்படி ஒருவர் செய்தால் அது ஒரு மன்னிக்க முடியாத தவறு. அப்படிப்பட்டவன் ஆன்மீகத்தில் முன்னேற முடியாது. முடிவான குறிக்கோளை அடைய முடியாது. இதுபோன்ற துறவுநிலை அறிவுக்கு உகந்ததல்ல. ஒருவனுடைய சுயதர்மத் திற்கு எதிர்மாறானது, தனது சொந்த தர்மத்தை சரிவரப் புரிந்துகொள்ளாததினாலும், கோழைத்தனத்தினாலும் தனது பொறுப்பைத் தட்டிக்கழிப்பதே இந்தச் செயலின் நோக்க மாகும். இது பலவீனத்தினால் ஏற்படுவதேயன்றி வேறில்லை. இது தன் கொலையைவிட கேவலமானது. வேலையிலிருந்து பயந்து ஓடுவதால் அவர் வேலையிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள முடியாது. ஒருவர் எல்லாவற்றையும் தைரியமாக எதிர்கொள்ள வேண்டும். கடவுளின்மேல் பாரத் தைப் போட்டுவிட்டு பாடுபடவேண்டும். இதுவே பந்தங் களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஒரே வழியாகும்.

ஒரு காலத்தில் ஒரு சந்நியாசி தவம் (தபசு) செய்வதற்காக காட்டிற்குச் சென்றார். அவர் அடர்ந்த காட்டுக்குள் இருந்த ஒரு மரத்தினடியில் அமர்ந்து அங்கு கிடைக்கும் கிழங்குகளையும், கனிகளையும் உண்டு கடுந்தவம் புரிந்தார். இதை பலநாள் தொடர்ந்து செய்தார். அதன் பயனாக சில சித்தாற்றல்களைக் கைவரப் பெற்றார். யோகி தியானம் செய்துகொண்டிருந்த மரத்தின் உச்சியில் ஒருநாள் ஒரு காக்கையும் கொக்கும் சண்டையிட்டுக் கொண்டன. பறவைகளின் சண்டை யோகியின் தியானத்திற்கு இடையூறு விளைவித்தது. கோபத்தினால் சண்டையிடும் பறவைகளை நிமிர்ந்து பார்த்தார். உடனே அந்தப் பறவைகள் எரிந்து சாம்பலாயின. தனக்குக் கிடைத்துள்ள அபரிமித ஆற்றலைக் கண்டதும் அவருக்கு கர்வம் உண்டாயிற்று. உடனே வெளி உலகுக்குச் சென்று தன்னுடைய சித்தாடல் ஆற்றலால் பிரபலமடைய எண்ணினார்.

இந்த நோக்கத்துடன் அவர் காட்டைவிட்டு அருகிலிருந்த ஒரு கிராமத்திற்குச் சென்றார். அவருக்குப் பசித்தது. ஒரு வீட்டிற்குச் சென்று பிச்சை கேட்டார். அந்த வீட்டில் ஒரு கணவன் மனைவி வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர். கணவர் நோய்வாய்ப்பட்டவர். மனைவி கணவனுக்கு உதவி புரிந்து கொண்டிருந்தாள். துறவியினுடைய குரலைக் கேட்டாள். அவள் கணவனுக்கு உதவி புரிவதில் ஈடுபட்டிருந்தால் சற்று பொறுத்திருக்கும்படி துறவியிடம் கூறினாள். அந்த துறவி அவளுடைய வேண்டுகோளை அவமரியாதையாகக் கருதினார். அவளை சாம்பலாகப் பொசுக்கிவிடும் நோக்கத்துடன் கோபமாகப் பார்த்தார். ஆனால் அந்தப் பெண்மணி சாதுவின் உள்நோக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டாள். அவள், ''மகனே உன்னுடைய சித்தாற்றல்களை எண்ணி கர்வப் படாதே! இங்கே சாம்பலாக்குவதற்கு காக்கையோ கொக்கோ கிடையாது!'' என்று கடிந்து கொண்டாள். யோகி அந்த பெண்ணின் வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் மிகவும் பிரமித்து விட்டார். அவருடைய சித்தாற்றலும் தோற்றுப்போனது.

அவளுக்கு தனக்கு இருந்த ஆற்றல் எப்படி தெரியவந்தது? காகமும், கொக்கும் சாம்பலான நிகழ்ச்சி எவ்வாறு தெரிந்திருக்கும்? அடர்ந்த காட்டிற்குள் அவைகளை அவர் சாம்பலாக்கியதை யாருமே பார்க்கவில்லையே! தான் இந்தப் பெண்மணியின் முன்னால் தன் கர்வம் அடங்கி அவமானப் பட்டார். பிறகு காட்டின் மத்தியில் நடந்த இரகசியத்தை எப்படி இவள் அறிந்து கொண்டாள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார். ஆகவே அந்தப் பெண்மணியின் வரவுக்காகக் காத்திருந்தார். பயபக்தியுடன் தன் கணவருக்குச் செய்ய வேண்டிய உதவிகளைச் செய்துவிட்டு சாதுவிற்கு உணவைக் கொண்டுவந்தாள். சாது அப்பெண்மணியிடம் தன்னுடைய அபூர்வசக்தியின் ஆற்றலைத் தடுத்து நிறுத்தியது எப்படி, எங்கோ தனிக்காட்டில் தன் ஆற்றலால் காகத்தையும் கொக்கையும் கொன்ற நிகழ்ச்சியை தெரிந்துகொண்டது எப்படி என்று பணிவன்புடன் வினவினார். அந்தப் பெண்மணி யோகியிடம் சொன்னாள்: ''மகனே! உன்னுடைய யோகமோ சாத்திரங்களோ எனக்குத் தெரியாது. நான் எப்பொழுதும் உண்மையாக இருந்தேன். நான் கற்பொழுக்கத்துடன் வாழ்பவள் பற்றற்று வாழ்கிறேன். என் செயல்களுக்கு பிரதிபலனை எதிர்பார்ப்பதேயில்லை நான் கன்னிப்பெண்ணாக இருந்தபோது என் பெற்றோர்களுக்கும், உற்றார் உறவினர்க்கும் முழு மனதுடன் பணி விடை செய்தேன், பதிலுக்கு நான் யாரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. அதே சமயம் நான் எந்த உயிரையும் வெறுப்பதில்லை. நான் எப்பொழுதும் எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டினேன். நான் கர்வி அல்ல. பொறாமைக் காரி அல்ல. எதற்காகவும் ஆசைப்படுவதில்லை. நான் தூய கன்னித்தன்மையைக் காத்துக்கொண்டேன். இப்பொழுது நான் திருமணமானவள். என் கணவரை முழுமனதுடன் நேசிக்கிறேன். பக்தி சிரத்தையுடன் அவருக்கு சேவை செய்கிறேன். அவரை நான் கடவுளாகவே கருதுகிறேன். வேறு எந்த ஆணையும் தவறான நோக்கத்துடன் ஏறிட்டுக்கூடப் பார்ப்பதில்லை. நான் எண்ணம், சொல், செயலில் உண்மையான கற்பு நெறியுடன் இருக்

கிறேன். எனது இந்த கற்பொழுக்கம், பற்றற்ற தொண்டு, பலன் கருதாமை ஆகிய இவைகளெல்லாம் எனக்கு பேருண் மையைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது, கர்மயோகத்தின் இரகசியங்களை மேலும் அறிந்துகொள்ள நீங்கள் விரும்பி னால் அடுத்த கிராமத்திற்குச் செல்லுங்கள். அங்கே ஒரு கசாப்புக் கடைக்காரன் இருக்கிறான். அவன் உனக்கு இதைப் பற்றி மிகவும் விரிவாகக் கற்றுக்கொடுப்பான்!''

இப்பொழுது, அந்தத் துறவிக்கு கசாப்புக்காரனைப் பார்க்க ஆர்வம் ஏற்பட்டது. அந்த கற்புக்கரசியை வணங்கி விடைபெற்றுக்கொண்டு, அடுத்திருந்த கிராமத்தைத் தேடிப் போனார். தொலைவில் வரும்போதே கசாப்புக்காரனை கண்டுகொண்டார். வெட்டி தோலுரிக்கப்பட்டு பிராணிகள் தொங்கிக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டார். அங்கே மாமிசம் வாங்கும் கும்பலைப் பார்த்தார். அங்கே கசாப்புக்காரன் மாமிச விற்பனையில் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபட்டிருந்தான். இதைக் கண்ட சாதுவிற்கு அருவருப்பு உண்டாயிற்று. ''மிருகம் போன்ற இவனிடமிருந்து நான் எதைக் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறேன். இவன் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவன். மதத்தைப் பற்றி இவனுக்கென்ன தெரியும்? 'முடிவான பேருண்மையைக் குறித்து இவனால் எனக்கு என்ன சொல்லித் தர முடியும்!' என்றெண்ணினார். துறவி தன் மனத்திற்குள் இந்தக் குழப்பத்தில் இருந்தபோது கசாப்புக்காரன் தூரத்தி லிருந்தே அவரைப் பார்த்துவிட்டான். அவரைத் தன் னிடம் அழைத்து, ''தாங்கள் என்னைத் தேடித்தானே வந் திருக்கிறீர்கள்? அந்த கற்புக்கரசி உங்களை இங்கே அனுப்பி னாரல்லவா? தயவு செய்து இங்கே வந்து அமருங்கள்!'' என்று சொன்னான். கசாப்புக்காரனின் இந்த வார்த்தை களைக் கேட்டதும் சாதுவிற்கு தூக்கிவாரிப் போட்டது. அவ னுடைய அகந்தைக்கு மற்றொரு அடி கிடைத்தது. எப்படி யும் தான் இதன் உண்மையையும், அதில் அடங்கியுள்ள இரக சியத்தையும் அறிந்துகொள்ள ஆர்வம் கொண்டார். கசாப் புக்காரன் காட்டிய இடத்தில் சென்று அமர்ந்தார்.

யோகியை உட்கார வைத்துவிட்டு கசாப்புக்காரன் மதியம் வரை தன்னுடைய வேலையில் மூழ்கியிருந்தான். கடை முடிய வேண்டிய நேரம் வந்ததும் பணத்தை எண்ணி கணக்குப் புத்தகத்தில் பதிந்து, அவைகளையும் மற்றுமுள்ள முக்கியமானவைகளையும் பூட்டி பத்திரப்படுத்தி விட்டு கடையை மூடிக்கொண்டு சாதுவை தன்னுடன் தனது இல்லத்திற்கு விஜயம் செய்யுமாறு வேண்டிக் கொண்டான். சாது கசாப்புக்காரனைத் தொடர்ந்தார். அவர் அவனுடைய இல்லத்தைச் சேர்ந்தபொழுது கசாப்புக்காரன் அவரை ஓர் ஆசனத்தில் அமரும்படி கேட்டுக்கொண்டான். அவர் உட்கார்ந்த பிறகு அவன் உள்ளே சென்று தனது வயோதிகப் பெற்றோர்களைக் குளிப்பாட்டி அவர்களுக்கு உணவு படைத்தான். அவர்கள் சாப்பிட்டதும் அவர்களைப் படுக்க வைத்து விட்டுத் தானும் குளித்து முடித்தான். சாதுவுக்கும் உணவளித்து உபசரித்தபிறகு அவர்களிருவரும் மதத்தைப் பற்றி பேசலானார்கள். யோகி கசாப்புக்காரனைப் பார்த்து, ''ஏன் இத்தகைய குரூரமான தொழிலைச் செய்கிறீர்கள்? நீங்களோ கடவுளின் கடாட்சத்தைப் பெற்றவராக இருக்கிறீர்'' என்று கேட்டார். கசாப்புக்காரன் சாதுவிற்கு பதிலிறுத்தான். தான் கசாப்புக்காரன் குடும்பத்தில் பிறந்தவன். தன் குலத் தொழிலைக் கடமையாக ஏற்று செய்து வருவதாகச் சொன்னான். செய்யும் கசாப்புத் தொழிலை பற்றற்று பலனை எதிர்பார்க்காமல் செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என நினைத்துச் செய்வதாகச் சொன்னான். அதன் மூலம் கடவுளின் அருட் கடாட்சத்தைப் பெறமுடிந்தது என்றான். எதையும் முறையாகச் செய்தால் செய்யும் தொழிலே தெய்வம் என்ற கர்ம யோகத்தின் முக்கிய வாசகத்தைக் கருத்தில் ஏற்று செய்தால் ஒருவர் முடிவான பேருண்மையை எய்த முடியும் என்றான். தொடர்ந்து, ''சாதி, சமயம், இனவேறுபாடு போன்றவைகள் கடவுள் கடாட்சத்திற்கு தடையாக இருப்பதில்லை. ஒரு அர்ச்சகர், ஒரு போர் வீரன், ஒரு வியாபாரி, ஒரு குப்பை கூட்டுபவன்—எவராயினும் மோட்சத்தை எய்த முடியும்.

தனது சுய தர்மமான பரம்பரைத் தொழிலை முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யவேண்டும். செய்யுந் தொழிலில் அதிக பேராசை கொள்ளாமல், அதன் பலனில் அதிக ஆசை வைக்காமல் செய்தால் கடவுளைத் தரிசிக்கலாம். ஒரு கர்ம யோகியானவன் தனது பாரம்பரியத்திற்காக ஓரிரு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு கண்டிப்பாகப் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும். பிரம்மச்சரியமும் கடவுளின் தரிசனமும் ஒன்றுடனொன்று பிணைந்திருப்பவை. பிரம்மச்சரியத்தில் ஒருவர் நிலைபெறாவிட்டால் ஒருவர் ஆன்மீகத்தில் முன்னேற முடியாது. இவைகளோடு ஒருவர் உண்மையானவராகவும், பெருந்தன்மையானவராகவும், எல்லா உயிர்களிடமும் கருணை கொண்டவராகவும் இருக்கவேண்டும். ஒரு அர்ச்சகர் கோயிலில் கடவுளை பூசிக்கக்கூடும். ஆனால் அவர் பிரம்மச்சரியத்தில் தவறினாலும், நேர்மை தவறினாலும், பொய்யும் புரட்டும் பேசி பிறரை சுரண்டிப் பிழைத்தாலும், அவர் குப்பை கூட்டுபவன், கசாப்புக்காரனைவிட ஈனமானவன். ஆகவே சாதியோ, சமயமோ, இனமோ கடவுள் அருளைக் கொண்டுவராது. ஆனால் நேர்மையுடன் ஒரு தொழிலை மனப் பூர்வமாக ஏற்று உழைக்கும்போது மற்ற எல்லாவற்றையும் விட அதுவே சாலச் சிறந்தது. காமிய கர்மங்களை (ஆசைகளால் ஏற்பட்ட தொழில்களை) துறப்பது, பற்றற்று செயல் புரிவது, செய்யுந் தொழிலுக்கு பிரதி பலனை எதிர்பாராமல் செய்வதே சந்நியாசியினுடைய தர்மம்.

உடையை மாற்றிக் கொள்வதாலோ, பெயரை மாற்றுவதாலோ, வசிக்கும் இடத்தை மாற்றுவதாலோ, அதாவது ஒரு நகரம் அல்லது கிராமத்திலுள்ள வீட்டைத் துறந்து காட்டில் ஒரு குடிசையில் போய் தங்குவதால் மட்டுமோ கடவுள் அருளை எய்திவிட்டதாக ஆகாது. உண்மையான மாற்றமே இருக்க வேண்டும். மனத்தினால் பற்றைத் துறக்க வேண்டும், உள்ளக் கிடக்கைகளின் மாற்றம் இன்றியமையாதன. வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் மாற்றங்களை உண்

டாக்கிக் கொள்வது ஓரளவுக்கு உதவிகரமாக இருக்கத்தான் இருக்கும். ஆனால் முக்கியமானது உள்ளத்தின் மாற்றத்தை பெறுவதேயாகும். மனத்தனவில் ஆசைகளைத் துறந்து, புலன்கள், மனத்தை அடக்கி ஆள்பவனே உண்மையான சந்நியாசி. வெளிப்புற மாற்றங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகுபவனை விட இவன் மிகமிக உயர்ந்தவன். யார் ஒருவன் புலன்களையும் மனத்தையும் அடக்கி ஆள்பவனோ, யார் ஒருவன் உள்ளத்தால் பற்றைத் துறந்து எந்தத் தொழில் அல்லது பொருளில் ஆசை வைக்காமல் இருக்கிறானோ தாமரை இலைத் தண்ணீர்போல் ஒட்டுதலின்றி உலகில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வாழலாம். அப்படிப்பட்டவனை எது வும் பாதிக்காது. எதுவும் கறைப்படுத்தாது,'' இத்துடன் கசாப்புக்காரன் தனது உபதேசத்தை முடித்துக் கொண்டான். அந்த சாது அவனுடைய புத்திமதியை உண்மையாக ஏற்றுக் கொண்டார். அறிவு விசாலம் பெற்றார். தன்னுடைய அகந்தையை விட்டொழித்தார். கசாப்புக்காரனை வணங்கி விடைபெற்று மீண்டும் தவம்புரிய காட்டிற்குச் சென்றார்,

ஆகவே, ஒருவர் இந்த உலகில் அடிமையாக வாழாமல் சுதந்திரனாக இயங்கவேண்டும். கர்ம யோகத்தில் முதலில் கற்றுக்கொள்ளவேண்டியது பற்றற்ற தன்மையைக் கைவந்த கலையாக்கிக்கொள்வதேயாகும். ஒருவர் எந்தப் பொருள் அல்லது விஷயத்திலிருந்தும் நினைத்த மாத்திரத்தில் தன்னை விடுவித்துக்கொள்வதே சாலச் சிறந்தது. ஒருவர் இந்த உலகில் அன்புக்கும் வெறுப்புக்கும் மத்தியில் வாழ வேண்டியுள்ளது. ஆனால் அதே சமயத்தில் ஒருவர் நினைத்த மாத்திரத்தில் இந்தப் பொருள்களின் மீதுள்ள பற்றை விடுவது என்பதை அறிந்திருக்கவேண்டும், அழகை அழகுக்காகவே அனுபவிக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த அழ கான பொருள் மறைந்தாலோ அல்லது பறிக்கப்பட்டுவிட் டாலோ ஒருவர் அதைப்பற்றி வருந்தக்கூடாது. அதற்காக அலையவும் கூடாது. அது இல்லாமற் போனால் துன்பப்

படவும் கூடாது. ஒரு கர்மயோகி இன்பத்திலும் துன்பத்தி லும் தன் மனதை ஒரே நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். மற்றெல்லா முரண்படும் நிலைகளிலுங்கூட அவ்வாறே இருக்கவேண்டும். ஒருவர் வெற்றியையும், அழகான பொருள்களையும் கண்டு பெருமிதப்படக் கூடாது. தோல்வி களின்போதும் அருவருப்பைத் தரும் பொருள்களையும் விஷ யங்களையுங் கண்டும் துக்கப்படக்கூடாது. பற்றற்ற கலையை அறிவதற்குமுன் ஒரு பொருளை மிகவும் விரும்புவது அழிவுக் கும் பாபத்திற்கும் இடமளிக்கும். இது பந்தத்திற்கு வழி வகுக்கும். பந்தம் துன்பத்தைத் தரும், துன்பத்தை விளை விக்கும் எந்த ஒரு செயலும் கர்ம யோகம் ஆகாது. கர்ம யோகத்தினால் வரும் பலன் மகிழ்ச்சியூட்டுவதாகவும், பெரு மிதப்படக் கூடியதாகவுமிருக்கும். எந்த ஒரு தொழில் அல்லது பொருளின் மீது பற்று வைப்பதும், வெறுப்பதும், வேண்டு மென்றே பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிப்பதும் பாதிப்பை விளை விக்கும். எதிர்ப்படும் எதையும் தைரியத்துடன் ஒரு தலை வனைப்போல் சந்திக்க வேண்டும். உலகின் பலதரப்பட்ட விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டி வந்தால் அதை மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் கையாள வேண்டும். அதே சமயம் அது உங்கள் மனத்தில் வேரூன்றிவிடக் கூடாது. நீங்கள் ஒரு சாட்சியாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். ஒருவன் தன் மனத் தில் தோன்றும் ஆசையை வளர்த்துக்கொள்ளாமல் ஒரு செயலைச் செய்வதில் வெற்றியடைவாராயின் அவர் அதன் விளைவினால் பாதிப்பு அடையமாட்டார். ஒரு செயலுக் கான அல்லது வெறுப்பு மனதில் வலிவாக வேரூன்றி விடு கிறது. ஒரு வஸ்துவை நேசிக்கிறோம் அல்லது வெறுக் கிறோம் என்றால் மனத்தில் வலுவான பதிவை உண்டாக்கிக் கொள்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

ஒருவன் தன்னுடைய கிராமத்து வீட்டிலிருந்து ஒரு நகரத்திற்குச் செல்கிறான். நகருக்குச் செல்லும் வழி முழு வதும் அவன் பல காட்சிகளையும், நபர்களையும், பற்பல வஸ்துக்களையும் பார்க்கிறான். ஒன்றைப் பார்க்கிறான்.

பார்த்து மகிழ்கிறான். ஆனால் அடுத்து ஒன்றைக் கண்ட வுடன் முந்தையதை மறந்துவிடுகிறான். இதேபோல் நகரத் திற்குச் செல்வதற்குள் எண்ணற்ற வஸ்துக்களைப் பார்த்துக் கொண்டே போகிறான். நகரத்தில் அவன் ஆண், பெண் களையும், குழந்தைகள், கடைகள், கார்கள், டிராம்கள் போன்றவற்றைக் கூட்டம் கூட்டமாகப் பார்க்கிறான். ஒவ் வொன்றாக அவன் பார்த்துக்கொண்டே போகிறான். இந்த மாறிக்கொண்டே வரும் காட்சிகளுக்கு மத்தியில் திடீரென தனது அன்பிற்குரிய நண்பனை வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு பார்க்கிறான். அந்த நண்பனும் இவனைப் பார்க்கிறான். அவன் தன் ஆப்த நண்பனிடம் ஓடிப்போய் குதூகலத்துடன் அவனை அணைத்துக் கொள்கிறான். நண்பர்கள் ஒருவருக் கொருவர் சில நிமிடங்கள் அளவளாவுவதில் மகிழ்ச்சியடை கிறார்கள். இருவரும் தத்தம் வேலைகளைக் கவனிக்கச் சென்று விடுகிறார்கள். நகரில் தன்னுடைய வேலையை முடித்துக்கொண்டு மாலையில் தன்னுடைய வீட்டிற்குச் செல்கிறான். வீட்டுக்குச் சென்றதும் நகரில் பார்த்த ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள், ஆண்கள், பெண்கள், காட்சிகள் எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுகிறான். அவன் வழியிலும் நகரத்திலும் கண்ட எண்ணற்ற காட்சிகளையும் பொருட் களையும் மறந்து விடுகிறான். ஆனால் தன் ஆப்த நண்ப னோடு மகிழ்ச்சியுடன் அளவளாவிய சில கணங்களின் ஞாபகம் அவனுள் இருந்துகொண்டே இருந்தது. ஏன் அப்படி? அந்த மனிதன் எண்ணற்ற ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகளைப் பார்த்தான். அவர்களில் சிலர் அவனுடைய நண்பனைவிட அழகுடனும் இருந்திருக்கலாம். ஆனால் தனது நண்பனைத் தவிர மற்ற அனைவரையும் மறந்து விடு கிறான். அவன் நண்பனிடம் கொண்டிருந்த அன்பும் பாச மும் மற்றவர்களை விட அதிகமானது. ஆண்கள், பெண்கள், வேறு பொருள்கள் அனைத்தின் அழகையும் அவன் அனு பவித்தான். அதைச் சாதாரணமாகவே அனுபவித்தான். அவன் அவைகளிடம் பற்று வைக்கவில்லை. ஆகவே மனத் தில் பதிந்த பதிவு வலுவற்றது. மற்றொன்றில் அந்த மனிதன்

தனது நண்பனை மிகவும் நேசித்தான். அவனிடம் பாசமும் வைத்தான். இந்த அன்பும், ஆசையும் அவனுடைய மனத்தில் உறுதியான பதிவைப் படைத்து விட்டது.

அதே மனிதன் ஒரு கடைக்குப் போய் குறிப்பிட்ட சில பொருள்கள் வாங்குவதற்குச் செல்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த கடைக்காரன் அம்மனிதனை ஏமாற்றி விடுகிறான். அவனிடம் கடுமையாக நடந்துகொள்கிறான். அந்த மனிதனும் கடைக்காரனுடன் சண்டையிடுகிறான். காவல் நிலையத்திலும் புகார் செய்கிறான். அவர்கள் உதவியுடன் சண்டை சமாதானமாகிறது. அந்த மனிதன் மிகவும் துயரமடைகிறான். கடைக்காரனுடைய அயோக்கியத்தனத்தையும், அவன் நடந்துகொண்ட முரட்டு சுபாவத்தையும் வீட்டையடைந்தவுடன் நினைத்து வேதனைப்படுகிறான். அவன் வீடு திரும்பியதும் தான் நகரத்தில் பார்த்த பொருள்கள், மனிதர்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் போன்ற மற்ற அனைத்தையும் மறந்து விடுகிறான். ஆனால் நிச்சயமாக அந்தக் கடைக்காரனுடைய முகம் மட்டும் அவனுடைய நினைவில் பசுமையாக நிற்கிறது. இப்போது ஆழ்ந்த அன்பைப் போல தீவிர வெறுப்பும் அவனது மனத்தில் உறுதியான பதிவை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அன்பும் பந்தமும் மனத்தில் வலுவான பதிவுகளை உண்டாக்குவதைப் போலவே வெறுப்பும், அருவருப்பும் மனத்துள் வலுவாகப் பதிந்துவிடுகிறது. அதனால் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையையும் பாசம், பந்தம், வெறுப்பு, அருவருப்பு இன்றிக் கடமையுணர்வுடன் செய்ய வேண்டும். இதே கொள்கை அடிப்படையில் ஒருவர் ஒரு வேலையைச் செய்வாராயின் பிறகு எந்த வேலையும் அந்த மனிதனைப் பந்தப்படுத்தாது. அத்தகைய வேலைக்கான விளைவும் தன்னைக் கட்டுப்படுத்தாது. பிறகு செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் முடிவான குறிக்கோளை எய்துவதற்கு மிகவும் பேருதவியாக இருக்கும்.

செய்யும் வேலையோ, வெளிப்புற நடவடிக்கையோ ஒரு மனிதனைப் பந்தப் படுத்தாது. ஆனால் அதன்மீது அவா

வரும் இயல்பே அவனைக் கட்டுப்படுத்தும். எந்த ஒரு செயலும் முழுக்க முழுக்க நல்லதாகாது. இதேபோல் முழு வதுமே செய்ததாகவும் இருக்காது. உண்மையைச் சொல்லப் போனால் ஒவ்வொரு செயலும் நல்லதும் கெட்டதும் கலந்த கூட்டேயாகும். நல்லது என்று சொல்லக்கூடிய எந்த செய லிலும் சற்றே கெடுதலும் இருக்கத்தான் செய்யும். அவ் வாறே நாம் கெட்டது என்று சொல்லும் செயலிலும் ஒரு புறம் நன்மையுமிருக்கும். பெருமளவு நன்மை உள்ள ஒரு செயலை நல்ல செயல் என்று கூறுகிறோம். அதேபோல் அதிக அளவு கெடுதல் உள்ள ஒரு செயலை நாம் தீய செயல் என்கிறோம். இதனால்தான் ஒரு செயலில் நல்லதும் கெட்டதுமான விளைவுகள் எப்பொழுதும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தே இருக்கின்றன. காரணமும் காரியமும், கர்மா வும் கர்மப் பலனும் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒவ்வொரு காரணத்தைத் தொடர்ந்து காரியம் வரும். ஒவ்வொரு செயலைத் தொடர்ந்து பலனும் வரும். நல்ல செயல்கள் நற்பலனைக் கொண்டு தரும். தீயதில் தீமைகள் விளையும். உலகில் நாம் காணும் மகிழ்ச்சியும் துன்பமும், ஆனந்தமும், வேதனையும் ஒருவருடைய கடந்தகால நல்லதும் தீயது மான செயல்களின் விளைவுகளே. நல்லதும் தீயதுமான செயல்கள் இரண்டுமே ஒரு உயிரைப் பிணைத்துக் கொள் கிறது. அவைகள் பொற் சங்கிலியும், இரும்பு சங்கிலியும் போன்றவை. இந்த இருவகை பொன், இரும்பு சங்கிலி களுமே ஒரு மனிதனை இறுக்கிக் கட்ட உபயோகப் படுகிறது.

அதே செயல் மாறிவரும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப ஒரு சமயத்தில் நல்லதாக இருப்பது மற்றொரு சமயத்தில் தீயதாக மாறும். குளிர்காலத்தில் சூட்டைத்தரும் உணவையும், பானத்தையும் உட்கொள்வதும், கும்மட்டி அடுப்பில் குளிர் காய்வதும் குளிர் பிரதேசங்களுக்கு உகந்தது, உடல் நலத்திற்கு ஏற்றது. அவசியமுமானது. ஆனால் இந்த வகை உணவும், பானமும் குளிர்காயும் கும்மட்டியும்,

சூடுதரும் உடைகளும் உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உள்ளவர் களுக்கு, கோடை காலத்திலும் உடல்நலப் பாதிப்பை உண்டாக்கும். செயல்கள் என்னமோ ஒன்றேதான். மாறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் அதன் விளைவுகளும் மாறு படுகின்றன. உதாரணத்திற்கு ஒன்று சொல்வோம். ஆபத்தான நிலையில் அவதிப்படும் ஒரு இளம் பெண் நோயாளியை ஒரு மருத்துவர் பரிசோதிக்கிறார். அந்த வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிக்க அந்த உடலின் பல உறுப்புக்ளையும் ஆராய்கிறார். டாக்டர் கூச்சத்தினால் உன்னிப்பாக ஆராயாமல் விட்டுவிட்டால் அந்த மருத்துவர் தனது கடமையில் தவறியவராகிறார். அவ்வாறு அந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாமற் போகிறது. அதனால் அந்தப் பெண்மணியின் இறப்பிற்குக் காரணமாகிறார். அதன் விளைவாக அவர் பெரும் பாபத்தைச் செய்தவ ராகிறார். மாறாக அவளை முழுமையாக பரிசோதித்தால் அது அந்த பெண்மணிக்கு செய்த நற்செயலாகவும், பேருதவி யாகவும் இருக்கும். இத்தகைய செய்கை அவருக்கு உயரிய கௌரவத்தைக் கொண்டு சேர்க்கிறது. ஆனால் அதே மருத்துவர் அந்தப் பெண் சாதாரணமாக இருக்கும்போது தவறான களங்கக் கண்ணோடு பார்த்துத் தொட்டாரானால் அவர் பாபம் செய்தவராகிறார். அவர் கற்பழித்த குற்றத் திற்கு ஆளாகிறார். இங்கே செயல் என்னமோ ஒன்றேதான். நோக்கம் மாறுபடுகிறது. அதற்கேற்ப விளைவும் மாறு படுகிறது.

ஒரு தந்தை தன் மகளை முத்தமிடுவது பெற்ற பாசத் தினால். அதே மனிதன் தன்னுடைய மனைவியையும் முத்தமிடுகிறார். முத்தமிடும் செய்கை ஒன்றேயானாலும் அதன் உள்நோக்கம் மாறுபடுகிறது. முந்தையது தூய அன்பை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பிந்தையது காமம் கலந்தது. ஆகவே ஒரு செயலின் விளைவுகள் அதன் உள்நோக்கங்களுக்கேற்ப மாறுபடுகின்றன. ஒரு செயல்

அல்லது சேவை பலதரப்பட்ட துறைகளில் செயல் படுத்தப் படுகின்றது. அதாவது கல்வி, சமூக முன்னேற்றம், மதம், தத்துவம், தேசசேவை போன்றவைகளில் தன்னல மற்று, பெயருக்கும் புகழுக்கும் ஆசைப்படாமல், பிரதிபலனை எதிர்பாராமல் செய்யும் ஒவ்வொரு செய்கையும் பற்றற்ற நிலையில் தொழிலுக்காகவே தொழில் என்ற ரீதியில் செய்தால் அச்செய்கை மேலான நற்பலனைத் தந்து மோட் சத்திற்கு வழிகாட்டும்.

முடிவில் பார்த்தால் இந்த உலகத்தில் வாழ்க்கை யென்பது ஒரு போராட்டம். வேலையின்றியோ, முயற்சி யின்றியோ எவருமே இவ்வுலகில் வாழமுடியாது. உடம்பைப் பேணுவதற்காக ஒருவர் வேலை செய்துதான் ஆகவேண்டும். செய்யும் அந்த வேலையில் நல்லது கெட்டதுமான விளைவுகள் இருக்கத்தான் செய்யும், ஒவ்வொரு வேலை யிலும் நல்லதும் கெட்டதுமான பலன்கள் விளைந்துகொண்டு தான் இருக்கும். யார் ஒருவர் ஒரு வேலையைச் செய்து புகழையும், நற்பயனையும் பெற விரும்புகிறார்களோ அவர்கள் அதே வேலையால் கெட்ட பெயரையும், தீய பயனையும் சந்திப்பதற்கும் தயாராக இருக்கவேண்டும். இவ் வுலகில் உடலில் உயிர் தங்கியுள்ள வரைக்கும் செய்யும் வேலைக்கும் அதன் பயன்களுக்கும் முடிவு என்பதே கிடையாது. உதாரணத்திற்கு ஒரு மாங்கொட்டையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மாங்கொட்டையின் காரணமாக மரம் விளைகிறது. அதே மாமரம் காரணமாக இருந்து அதன் விளைவாக பல மாங்கொட்டைகள் உற்பத்தியாகின்றன, மீண்டும் மாங்கொட்டைகள் காரணப் பொருளாக அமை கிறது. இவ்வாறே அந்தச் சக்கரம் சுழலுகிறது. நமக்குக் கோடிக் கணக்கான மாங்கொட்டைகள் கிடைக்கக் காரணமா கிறது. அதிலிருந்து கோடிக் கணக்கான மாமரங்கள் விளை கின்றன. காரணமும் காரியமும் அல்லது 'கர்மமும் கர்ம பலனும்' மாமரமும், மாங்கொட்டைகளும் பெருகிக் கொண்டே போகின்றன. ஒரே ஒரு செயல் காரணமாக

இருந்து பல செயல்களை உண்டாக்குகிறது. அந்த பல்வேறு செயல்கள் காரணமாக அமைந்து எண்ணற்ற செய்கைகளை விளைவிக்கிறது. பிறகு எப்படி இந்த 'கர்ம பலனின்' தளை களிலிருந்து தப்பமுடியும்? பற்றைத் துறக்கவேண்டும். ஏற் கனவே சொல்லியபடி "நான்", "எனது" என்ற நினைப்பே ஒருவரைப் பந்தப்படுத்துகிறது. எந்த வேலையைச் செய் தாலும் நாம்தான் செய்கிறோம் என்ற எண்ணத்தை ஒழிக்க வேண்டும். செய்யும் வேலையின் நன்மை தீமையைப் பற்றி நினைக்காமல் அவைகளுக்காக அலையாமல் பணிபுரிய வேண்டும். உங்கள் வேலையின் முடிவைப் பற்றி கவலைப் படாதீர்கள். பயனைக் கருதாமல் பணிசெய்யுங்கள். முடிவு நல்லதோ கெட்டதோ அது எதுவாக இருந்தாலும் அதைக் கடவுளிடம் விட்டுவிடுங்கள். வேலைக்காகவே வேலை. அந்த வேலையை முடித்ததும் உங்கள் பொறுப்பு முடிகிறது. அதைப் பற்றிய கவலையோ பரபரப்போ வேண்டாம். இதே முறை யில் ஒவ்வொரு வேலையையும் செய்து முடித்தால் அது உங்கள் உள்ளத்தையும், மனத்தையும் தூய்மைப்படுத்தும். மிக உயர்ந்த உயரிய பயன் கிட்டும். செய்யும் செயலின் பல னுக்கு ஆசைப்பட்டால் அது கவலையையும், சஞ்சலத்தையும் உண்டாக்கும். அதனால் மன அமைதி கெடும். கவலைப்படு பவன், நிம்மதியற்றவன், அகந்தையுடையவன் ஆகியவர்கள் உடல், நலத்துடனும், மன வளத்துடனும் வாழ முடியாது. இந்த சஞ்சலங்களும் கவலைகளும், தொடர்ந்து வரும் நிம்மதி யின்மையும் வியாதியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இளம் வய திலேயே தளர்வையும் மரணத்தையும் உண்டாக்குகிறது. ஆகவே எல்லாவித அபாயங்களையும், ஆபத்துகளையும், அழிவுகளையும் தவிர்ப்பதற்கான சிறந்த வழி முழுக்க முழுக்க கடவுளைச் சரணடைவதே. உனக்கு எதிர்ப்படும் ஒவ்வொரு வேலையையும் அது கடவுளால் விதிக்கப்பட்ட ஒன்று என்ற எண்ணத்துடனும், அதன் விளைவுகள் நல்லதோ கெட்டதோ அவைகளைப பற்றி கவலைப்படாமலும் செயல்படவேண்டும். ஒரு கர்மயோகி எப்பொழுதும் உண்மையாகவும், நேர்மை யுடனும், பொறுமையுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அவன் ஒழுங்கு முறையான வாழ்க்கையை வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வம்பளப்பைத் தவிர்க்கவேண்டும். வீண் பேச்சில் நேரத்தை வீணடிக்கக் கூடாது. ஒரு கர்மயோகி தன்னுடைய பேச்சு, உணவு, புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தப் பழகவேண்டும். அவன் தன் வேலையையும், மற்றதையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இவற்றுக்கும் மேலாக அவன் தனது பாரம்பரியத்திற்காக ஓரிரு குழந்தைகளைப் பெற்ற பிறகு சொல், செயல், பேச்சு ஆகிய அனைத்திலும் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மனோவலிமைக்கும், உடல் உறுதிக்கும், தர்மத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதைக் கடைப்பிடிப்பதற்கும், கர்மயோகத்தின் நெடிய பாதையில் சோர்வின்றி முன்னேறுவதற்கும் பிரம்மச்சரியம் மிக மிக இன்றியமையாதது.

## 5. பக்தியோகம்

முடிவான குறிக்கோளை எய்த இரண்டாவது வழி 'பக்தியோகம்'. உணர்ச்சிவயப்படும் மனப்பான்மையுள்ளவருக்கு 'பக்தியோகம்' உகந்த பாதையாக அமைகிறது. 'பக்தி' என்றால் அதீத அன்பு 'யோகம்' என்றால் இணைதல்! 'பக்தியோகம்' என்றால் ஜீவாத்மாவும் (தனி மனித ஆன்மா) பரமாத்மாவும் (மேலான ஆன்மா) அன்பினால் இணைவது ஆகும். சரணாகதி, வழிபாடு ஆகியவற்றால் கடவுளை அடைதலே பக்தியோகம். எல்லாவித அன்புமே பக்தி யோகத்தில் சேராது. ஒரு இளைஞன் ஒரு அழகிய யுவதியை நேசிக்கிறான். அதேபோல் அவளும் அவனை நேசிக்கிறாள். ஒரு கணவன் மனைவியை நேசிக்கிறான். அவர்களிருவரும் குழந்தைகளை நேசிக்கிறார்கள். சகோதர சகோதரிகள் ஒருவருக்கொருவர் நேசம் பாராட்டுகிறார்கள். ஒரு நல்ல வேலைக்காரன் தனது முதலாளியை நேசிக்கிறான். ஒரு நல்ல மனிதன் நண்பர்களையும், உற்றார் உறவினரையும் நேசிக்கிறான். உலகாயத விருப்பமுள்ள ஒருவன் புலன் போகங்களையும் பெயரையும், புகழையும் விரும்புகிறான்.

ஒரு கஞ்சன் எல்லாவற்றையும்விட பணத்தையே நேசிக் கிறான். இவ்வகையான எல்லாவித நேசத்தையும் 'பக்தி யோகம்' என்று சொல்ல முடியாது. இத்தகைய நேச பாவங் களுக்கு பின்னணியில் சுயநலமும்,பேராசையும் காமஉணர்வும் இருக்கின்றன. இத்தகைய நேசங்கள் ஒரு மனிதனை உய்விக்காது. மாறாக அவைகள் ஒருவனை துக்கத்திலும், அறியாமையிலும் ஆழ்த்திவிடும். பக்தியோகம் என்றால் தன்னலமற்ற தூய ஒருமைப்பாடு நிறைந்த மனத்துடன் கூடிய நேசம். அன்புக்காகவே அன்பு செய்வதுதான் பக்தி யோகம். தூய அன்புக்கு பயமில்லை. வெறுப்பில்லை, பேரமில்லை. ஒரு இளம் பெண் வீதி வழியே செல்லும்போது அவளைப் பார்த்து ஒரு நாய் குலைத்தால் அவள் பயப்படு கிறாள். ஆனால் அதே பெண் தன் ஒரே குழந்தை ஒரு முரட்டுக் காளை அல்லது முரடனிடம் சிக்கித் தவிக்கும்போது அதைக் காப்பாற்ற அவள் பயமில்லாமல் எதிர்த்துப் போராடத் தயங்குவதில்லை. இது தன் குழந்தையிடம் ஒரு தாய் வைத்திருக்கும் தூய அன்பினால் ஏற்படும் பயமின்மை. அவளுடைய தூய தன்னலமற்ற அன்பு தன்னுடைய உயிரையும் தியாகம் செய்து முரட்டுக் காளையையும், முரட னையும் எதிர்க்கும் ஆற்றலை அளிக்கிறது. பக்தி யோகத்தில் ஒருவர் கடவுளை கிஞ்சித்தும் பயமின்றி நேசிக்கிறார். அப் போது கடவுளை அவர் தனக்கு அந்தரங்கமானவராகவும், அன்னியோன்னியமானவராகவும் கருதுகிறார். எவ்வித சுயலாபத்தையும் கருதாமல், எதற்கும் ஆசைப்படாமல் அன்பு பாராட்டுகிறார். அத்தகைய பக்தர் அல்லது நேசிப் பவர் அகந்தையை விட்டவர். அவருடைய அன்பின் பின்னணியில் எவ்வித தன்னலமோ, எந்தவித நோக்கமோ கிடையாது. தூய தன்னலமற்ற நேசத்தில் இரண்டாவது குணம் வெறுப்பின்மையாகும். ஒரு தாய் அவள் குழந்தை களை நேசிக்கிறாள். ஒரு குழந்தை தவறு செய்யும்போதும், விஷமம் செய்யும்போதும் அடிக்கிறாள். இதனால் அவள் குழந்தையை வெறுக்கிறாள் என்று அர்த்தமில்லை. அவள் குழந்தையைப் பாசத்துடன் நேசிக்கிறாள். அவள் குழந்

தையை அடிப்பதும் திருத்துவதும் கூட ஆழ்ந்த அன்பினால் தான். பக்தியோகத்தில் ஒருவன் இடையறாது கடவுளை நேசிக்கிறான். அவனால் கடவுளை வெறுக்கவே முடியாது. தூய அன்பில் எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இருப்பதில்லை என்பது மூன்றாவதாகும். அன்பு அன்புக்காகவேதான். அது எப்போதும் எதையும் எதிர்பாராமல் கொடுப்பதாகும். பிரதிபலனாக எதையும் எதிர்பாராமல் அந்த மனிதர் கடவுளிடம் அன்பு செலுத்துகிறார். எதற்காகக் கடவுளை வணங்குகிறோம். என்ற நிலையில், அதற்கான காரணத்தை அறிய அவாவுறாத நிலையில் அவர் கடவுளிடம் அன்பு செலுத்துகிறார். பால்குடிக்கும் குழந்தையிடம் உள்ள தாயின் அன்பைப் பாருங்கள். அவளுடைய குழந்தைக்காக எத்துணை வேதனையையும், நிம்மதியையும் அவள் அடைகிறாள். எல்லாவித துன்பங்களையும் பொறுமையுடன் சகித்துக் கொள்கிறாள். தனது குழந்தைக்கு ஆத்மார்த்த மாகச் சேவை செய்து காப்பாற்றுகிறாள். இத்தகைய சேவைக்காக குழந்தையிடமிருந்து எவ்வித பிரதிபலனையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. ஆகவே தூய அன்புக்கு கிஞ்சித்தேனும் பிரதிபலனை எதிர்பாராமல் எப்படி நேசிப்பது என்பது தெரியும்! பக்தியோகத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் ஒரு பக்தன் அல்லது தாசன் எதையும் எதிர்பாராமல் கடவுளிடம் அன்பு செலுத்துகிறான். அவன் மோட்சத்தைக் கூட. சட்டை செய்வதில்லை. அவன் எப்பொழுதும் அவன் நேசிக்கும் கடவுளோடு கூடவே இருக்க விரும்புகிறான். அவரையே தொடர்ந்து நேசிக்கிறான். அவன் வணங்கும் கடவுளிடம அன்பு பாராட்டி வழிபடுகிறான். தனக்குள்ள வேதனை களையும், இடையூறுளையும், துன்பங்களையும், மகிழ்ச்சி களையும் பொருட்படுத்துவதே இல்லை. தனக்கு ஏற்படும் பிரதி கூலங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. தனக்கு துன்பமோ, வேதனையோ எது வந்தாலும் அது தான் வணங்கும் தெய்வத்திடமிருந்தே வருகிறது என்று ஏற்றுக் கொள்வான். ஆகவே ஒவ்வொன்றுமே அவனுக்கு இன்பத்தைத் தருகிறது. அவனாக எதையும் தேர்ந்தெடுப்

பதோ செய்வதோ கிடையாது. நல்லது கெட்டது எல்லா வற்றையும் கடவுளின் கருணையே என ஏற்றுக் கொள்கிறான். வெற்றியால் மகிழ்ச்சி கொள்வதில்லை. தோல்விகளால் தளர்வதில்லை. ஏனெனில் அவன் முழுக்க தன்னை தெய்வத் திடமே அர்ப்பணித்துவிடுகிறான். அவன் போக்கு ஒரு உலர்ந்த சருகைப் போன்றது. வடக்கிலிருந்து காற்று வரும் போது உலர்ந்த சருகு தெற்கு நோக்கி அடித்துச் செல்லப் படுகிறது. பலமான காற்று தெற்கிலிருந்து வீசும்போது சருகு மீண்டும் வடக்குப் புறமாகவே வந்து சேருகிறது. அதேபோல ஒரு உண்மையான பக்தன் தன்னிஷ்டம்போல் நடப்பதில்லை. மாறாக கடவுளின் கட்டளைக்கே தன்னை முழுக்க முழுக்க அர்ப்பணித்துக்கொள்கிறான்.

புலன் போகங்கள், செல்வம், பெயர், புகழ் போன்ற வைக்காக ஒரு உலகப் பற்றுள்ள மனிதனின் உலகாயத அன்பை உயரிய தூய ஆர்வத்துடன் கடவுளிடம், திருப்பும் பொழுது கடவுளைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத் துக்கே 'பக்தியோகம்' என்று பெயர். மனத்தை கடவு ளிடம் இடையறா அன்பினால் நிலைநிறுத்த முயல்வதே பக்தியோகம். கடவுள் ஈடுபாட்டில் இடையறாது மனம் லயித்து இருப்பதும், கண நேரம் கடவுள் நினைப்பு மாறி னாலும் யுகம் புரண்டது போல் நினைப்பதுமே பக்தியோகம். தேன் அல்லது விளக்கெண்ணையை ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்தில் விடும்போது அது தொடர்ந்துவரும் நூலிழைபோல் தோன்றுகிறது. அவ்வாறே ஒரு பக்தனு டைய மனம் எவ்வித தடங்கலுமின்றி தெய்விக ஈடுபாட்டில் லயித்திரும்பதே பக்தியோகம். தூய அன்புவழியில் நிறுத் தாமல் கடவுளைத் தேடுவதே பக்தியோகம். கடவுளை அடைவதற்கான ஆர்வமும், அவரைப் பிரிந்தால் அடையும் பிரிவுத் துன்பமும், அன்பின் மூலமாக அவரிடம் போய்ச் சேரவேண்டும் என்ற முயற்சியுமே பக்தியோகம். வேறெ தைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் கடவுளிடம் செலுத்தும் அசைக்க முடியாத அன்பே பக்தியோகம். பக்தி உயரிய

பரமானந்த அனுபவம். அது கலப்பற்றது. அப்பழுக்கற்றது, எல்லாவற்றுக்கும் மேலானது. உலகத்தின் மிக உயர்ந்த புலன் போகங்களும், அரச போகங்களுங்கூட பக்திப் பேரா னந்தம் அல்லது கடவுள் தரிசன ஆனந்தத்தின் முன்னர் எதிர் நிற்க முடியாது. நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் உள்ளது போல பக்தி தனித்தன்மையை இழப்பதில்லை. ஆனால் தனித்தன்மையின் எல்லையைக் கடந்து சென்று ஆன்மா வின் நிஜ சொரூபத்தைத் தரிசிப்பதாகும். பக்தி என்பது மேலான பேருண்மையில் மனம் இயல்பாகவே போய்ச் சேருவது. பக்தி என்பது தங்கு தடங்கலின்றி இடையறாது மனத்தை பரம்பொருளிடம் செலுத்துவது. புலன்களின் (இந்திரியங்களின்) எல்லா செய்கைகளையும் கடவுளுக்கு காணிக்கையாக்கினால் அதுவே பக்தி. கடவுள் ஈடு இணை யற்றவர்; எல்லாவற்றையும் தன்னுள் அடக்கியவர்; எல்லை யற்றவர்; உயரிய குணங்களைப் படைத்தவர் என்ற எண்ணத்துடன் அவரிடம் இடையறாது செலுத்தும் அஞ்சலிக்கு பக்தி என்று பெயர். தன் ஆன்மாவை விட கடவுளை உயர்வாகக் கருதும் நிலைக்கும், ஆழ்ந்த துக்கம், துயரங்களை, துன்பங்களை மறந்து கடவுளையே நம்பி இருப்பதற்கும் பக்தி என்று பெயர். வேறெந்த ஆசையினா லும் தடுக்க முடியாத கடவுள் தரிசனத்திலேயே ஆழ்ந்து விடும் நிலைக்கு பக்தி என்று பெயர்.

அதீதமான பக்தி ஏற்படும்போது மனத்தின் எல்லா சக்திகளும், மனத்தின் எல்லா இயக்கங்களும் ஒன்றாக இணைந்து விடுகிறது. அந்த நிலையில் புத்தி, மனம், உள்ளுணர்வின் ஆற்றல், அகந்தை எல்லாமே ஒரே சுருதி யில் ஒலிக்கிறது. அப்போது நிலைத்து நிற்பது அன்பெனும் ஒன்றேயாகும்! ஆசையையும், காமத்தையும் அறுத்த அன்பே பக்தி. பக்தி பெருகும்போது 'பாவமாக' உயர் கிறது. 'பாவம் அதிகமாகும்போது அதுவே 'மகா பாவம்' (பரவச நிலை). அது உடலையும் உள்ளத்தையும் உலுக்கி விடுகிறது. இந்த நிலையை ஒரு பெரிய யானை சிறிய

குடிசைக்குள் நுழைவதற்கு ஒப்பிடலாம். பக்தி பக்குவமடைந்தால் பாவம். பாவம் பெருகினால் 'மகா பாவம். மகா பாவம் பிரேமையாக வளருகிறது. பிரேமையே கடவுளின் தரிசனம். மகா பாவம் பக்குவ நிலையைப் பெறும் போது அதுவே 'பிரேமை' ஆகிறது. ஒரு மனிதனுக்கு 'பிரேமை' சித்திக்கும்போது கடவுள் தரிசனம் சுலபமாகிறது. கைக்கெட்டிய தூரத்தில் வந்துவிடுகிறது.

அன்பு பலதரப்பட்டது. ஏகாங்கி அன்பு, சாதரணீ அன்பு, சமஞ்சாச அன்பு, சமர்த்த அன்பு.

## ஏகாங்கி அன்பு

ஏகாங்கி அன்பு என்பது ஒருதலைப் பட்சமானது. ஒரு கஞ்சன் பணத்தை நேசிக்கிறான். வாத்து தண்ணீரை நேசிக்கிறது. ஆனால் பணமோ, தண்ணீரோ முறையே கஞ்சனையோ, வாத்தையோ நேசிப்பதில்லை. அதேபோல் ஒரு பக்தன் கடவுளை நேசிக்கிறான். குறிப்பிட்ட தன்னல நோக்கத்துடன் நேசிக்கிறான். அவன் நேசத்திற்கான பிரதி பலன் கிடைக்கவில்லை. இங்கு செலுத்தும் அன்பு ஒருதலைப் பட்சமானது. சுயநலமானது.

## சாதாரணி அன்பு

சாதாரணி அன்பு சாதாரண அன்பாகும். இதில் பக்தர்கள் அவன் அல்லது அவளின் சொந்த மகிழ்ச்சிக்காக பாடுபடுகிறார்கள். அவனோ அல்லது அவளோ தனது பிரிய தெய்வத்தினுடைய மகிழ்ச்சியைப் பற்றி அக்கறை கொள்வதில்லை.

## சமன்சாச அன்பு

சமன்சாச அன்பு என்பது சமரசமானது. அன்பு செலுத்தும் இருவருமே ஒருவரையொருவர் மகிழ்ச்சியூட்டு

வர். அது ஒருபடி உயர்ந்தது. பக்தன் தனது பிரிய தெய் வத்தின் வசதிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறான். பக்த னின் கோரிக்கைகளையும் பிரார்த்தனைகளையும் பிரிய தெய்வம் பொறுப்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது. அதே சமயம் பக்தி செலுத்தும் அவனோ, அவளோ தங்களுடைய அபிலா ஷைகள் நிறைவேற வேண்டுமென எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

## சமர்த்த அன்பு

சமர்த்த அன்பில் பதிலுக்கு எதையுமே எதிர் பாராமல் தனது பிரிய தெய்வத்தின் நலனுக்காகவே பிரார்த்திப்பர். சமர்த்த அன்பு செலுத்துபவர் அன்பு செலுத்தி, தொழுது சேவைகள் செய்து கடவுளை முழுமனதுடன் பிரார்த்திப்பர். அவன் அல்லது அவளுடைய சொந்த வசதிகள் எதையும் கோராமல் நேசிப்பார்கள்.

பக்தி இரு வகைப்பட்டது. அதாவது வைதி (ஆரம்ப நிலை), இராகம் (உயர்நிலை) ஆகும். இதில் வைதி பக்தி ஆரம்ப கட்டத்தில் ஒருவர் வெளிப்புற சைகைகளால் தொழு வதாகும். இராக பக்தி என்பது ‘பிரேமை’ இது பக்தியின் உச்சநிலை வைதி சக்தி ஆகம சாத்திர விதிகளின்படி செய்யப் படுவது. ஒருவர் இந்த பாதையில் ஒவ்வொரு படியாக மெல்ல மெல்ல ஒரே சீராக முன்னேறுகிறார். இந்த வகை பக்தியில் முதல் கட்டம் இஷ்ட தெய்வத்தை தேர்ந்தெடுத் தல் ஆகும். (இஷ்ட தெய்வம் என்பது ஒருவர் பக்தி செலுத்தி மிகவும் விரும்பி போற்றிப் புகழும் தேவன் அல்லது தேவி. அந்த தேவ-தேவியரின் பெயரே இஷ்ட மந்திரம்). கடவுள் ஒரே ஒருவர்தான். அதற்கு பெயரோ, உருவமோ கிடையாது. அதே சமயத்தில் கடவுள் பக்தனுடைய விருப்பத் திற்கு ஏற்ற எண்ணற்ற பெயர்களையும், உருவங்களையும் படைத்துக் கொள்கிறது. ஒரு ஞானியானவன் கடவுளின் உருவமற்ற தன்மையை வைத்து தியானம் செய்கிறான். ஆனால் பக்தனோ கடவுளை ஒரு குறிப்பிட்ட உருவத்திலும் பெயரிலும் தொழ விரும்புகிறான். பிந்தையதில் குறிப்பிட்ட

தெய்வீகப் பெயரிலும் உருவத்திலும் தனது மனத்தை நிலை நிறுத்தி சுலபமாக தியானம் செய்கிறான். பல்வேறு பக்தர்கள் பலதரப்பட்ட உருவங்களில் கடவுளைத் தரிசிக்க விரும்பு கிறார்கள். சிலர் துறவு கோலம் பூண்ட சிவனின் உருவை விரும்புகிறார்கள். அந்த உருவத்தையே தியானிக்கிறார்கள். சிலர் அகிலத்தின் தாயாகிய காளியின் உருவத்தை விரும்பு கிறார்கள். மற்றும் சிலர் துர்க்கை, சரசுவதி, இலட்சுமி போன்ற தெய்வங்களைப் போற்றி வணங்குகிறார்கள். வேறு சிலர் இராமன், கிருஷ்ணன், புத்தன் போன்றவர்களை தொழுது இந்த உருவங்களை வைத்து தியானிக்கிறார்கள். வேறு சிலர் சூரியனே கடவுள் எனவும், அக்கினி அல்லது எங்கும் வியாபித்து நிற்கும் சோதியாகவும் தொழுகிறார்கள், இந்த எல்லா வித்தியாசங்களும் பெயரிலும், உருவிலுந்தான். ஆனால் இருப்பது என்னமோ ஒரே ஒரு கடவுள்தான். ஒரே பரம்பொருளை பலதரப்பட்ட மக்கள் அவரவர் ரசனை களுக்கேற்ற வெவ்வேறு உருவங்களில் வைத்து தொழுகி றார்கள். ஒரு பக்தன் எந்த ஒரு தெய்வத்தின் பெயரையா வது எடுத்துக் கொள்ளலாம். அவனோ அல்லது அவளோ எந்த ஒரு தெய்வத்தின் உருவத்தையேனும் வணங்கலாம். முக்கியமான விஷயம் உண்மையான பக்தியும், நம்பிக்கையும், ஈடுபாடுமாகும்.

ஒரு பெரிய குடும்பத்தின் கற்புடைய கண்ணியமிக்க மருமகள், மாமன்,மாமியர், நாத்தனார்கள், மைத்துனர்கள் போன்றவர்களின் தேவைகளைக் கவனிக்கிறாள். அவள் எல்லோரிடமும் மரியாதை காட்டுகிறாள். அவர்கள் எல்லோருக்கும் முழு மனதுடன் சேவை செய்கிறாள், ஆனால் அதே சமயம் கணவனிடமுள்ள பாசம், அன்பு, மரியாதை தனித் தன்மையுடன் திகழ்கிறது. மற்றவர்களைக் காட்டிலும் மிகவும் மனப்பூர்வமானதாக இருக்கிறது. அவள் பிரிய கணவனிடம் மறைப்பதற்கு எந்தவித இரகசியங்களோ, ஒளிவு மறைவுகளோ இருப்பதில்லை. அவளுடைய இன்ப

துன்பம், வேதனை மகிழ்ச்சி எல்லாமே அவள் கணவனிடம் ஒப்படைத்து விடுகிறாள்.

இதைப்போன்றதுதான் ஒரு பக்தனுடைய ஈடுபாடும். கடவுளின் உண்மையான பக்தன் சிரான ஆன்மீக உயர்வைப் பெற்றவனாயிருப்பின் பல்வேறு மதங்களிலுள்ள பேதங்களைப் பாராட்டமாட்டான். அவன் இந்து கோயில்களிலுள்ள இராமர், கிருஷ்ணர், துர்க்கை, காளி போன்றவைகளைத் தொழுவான். மேலும் அவன் கிறித்துவ ஆலயங்களில் உள்ள இயேசு நாதர், மதினாவைத் தொழுவான். புத்த ஆலயங்களில் புத்தரைத் தொழுவான். ஜைன ஆலயத்தில் இருக்கும் மகா வீரரை வணங்குவான், பார்சிக்காரர்களின் கோயில்களில் உள்ள அக்கினியை வணங்குவான். முஸ்லீம்களின் மசூதியில் இருக்கும் கடவுளைத் தொழுவான். அதே சமயம் அவனுடைய அன்பு, மரியாதை, பக்தி அனைத்தும் தான் விரும்பி வணங்கும் சிலையும் மதமும் தனி இடத்தைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு உண்மையான பக்தன் தான் விரும்பி ஏற்ற தெய்வத்தை (இஷ்ட தேவதையை) இடையறாது நினைத்த வண்ணம் இருப்பான். அவன் அதனிடம் பணிந்து மரியாதை செலுத்தி முழு மனதுடன் அந்த இஷ்ட தேவதையை போற்றித் தொழுவான். தான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட தெய்வத்தை முன்னிருத்தி தூய்மைக்காகவும், மன அமைதிக்காகவும் தூய பக்தியை வேண்டியும் தொழுவான். அந்த தெய்வத்தினுடைய பாத கமலங்களில் வணங்கி தனக்கு நன்னடத்தையையும், சீரிய பாதையையும் காட்டி அருள வேண்டுமென சரணடைவான். இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், வேதனையிலும், மகிழ்ச்சியிலும், தொந்தரவிலும், உபத்திரவங்களிலும், ஆனந்தத்திலும் அல்லலிலும் எப்பொழுதும் தன்னுடைய பிரபுவையே சரணடைவான். எல்லாவற்றையும் தெய்வத்தினிடமே அர்ப்பணித்து, எல்லாவற்றையும் தெய்வச் செயலாகவே ஏற்றுக் கொள்வான். தனக்கு ஏற்படும் துன்பத்தையும் தோல்வியையும் கண்டு கவலைகொள்ள

மாட்டான். தனக்குக் கிடைக்கும் வெற்றியையும் மகிழ்ச்சி யையும் பணிவுடன் ஏற்றுக்கொள்வான். ஒவ்வொரு செயலையும் கடவுளுடையதாகவே கருதுவான். சரணாகதி தத்துவத்தால் தன்னுடைய அகந்தையைத் துறந்துவிடு கிறான்.

பக்தி யோகத்தில் ஒருவர் குருவின் (ஆன்மீக ஆசான் அல்லது வழிகாட்டி) உதவியை நாடுகிறார். குருவானவர் கடவுளை அறிந்தவராகவும் அல்லது நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை (ஆழ்நிலைத் தியான நிலையை) பெற்றவராகவும் இருப்பார். குருவானவர் கடவுளுக்கும் சீடனுக்கும் இடையில் இணைப்பை உண்டாக்குபவர். இறையுணர்வு பெறுவதற்கு குரு அவசியம்தானா? இல்லை. பிறவிலேயே ஆன்மிக உணர் வைப் பெற்றவர்கள் அல்லது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே ஞானத் தெளிவு உடைய சில உயரிய ஆன்ம நிலையுடையவர் களும் இருப்பர். இப்படிப்பட்டவர்கள் உலகில் தோன்றும் போதே முழுக்க முழுக்க சாத்வீக குணத்துடனேயே அவ தரிப்பர். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு குரு அவசியமில்லை. இவர்கள் தங்கள் பூர்வ பிறவியில் செய்த நற்பயனால் பெற்ற தூய தன்மையாலும் ஆன்ம உயர்வினாலும் தங்களுக்கான ஆன்மிகப் பாதையையும், இஷ்ட தேவதையையும் தாங்க ளாகவே தேர்ந்தெடுத்துச்கொண்டு முடிவான குறிக்கோளை அடைகின்றனர். அத்தகைய உயர்நிலை ஆன்மிக வாதிகள் எண்ணிக்கையில் ஒரு சிலராகவே இருப்பர். இத்தகைய உயர்நிலைச் சித்தர்கள் தவிர மற்ற சாதாரண ஆண், பெண் களுக்கு ஆன்மிகத்தில் முன்னேற ஒரு குருவின் துணை அவ சியம். ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்கான பாதை மிகவும் நீண்டது. கரடு முரடானது. சோர்வைத் தரக்கூடியது. அடிக்கடி தனிப் பாதையில் திக்குத் தெரியாத மேடுபள் ளங்கள் நிறைந்த வழியில் செல்லவேண்டி யிருக்கும். ஒரு சாதகன் (ஆன்மிக வாதி) அவ்வப்போது சோர்வடைந்து நிம்மதியற்று நம்பிக்கை இழக்கவேண்டி யிருக்கும். சிலர் எடுத்துக்கொண்ட சாதனையையும் அதற்கான முயற்சியை

யும் ஆதரவு இல்லாத நிலையில் கைவிட்டுவிடுவார்கள். ஆன்மிகப் பாதையில் அனேக ஆபத்துகளும் படுகுழிகளும் இருக்கவே செய்யும். ஒரு சாதாரண ஆன்மிகவாதிக்கு இந்தத் தடைகளை மீறி மேலே வருவதற்கு மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். அத்தகைய சாதனையாளனுக்கு குருவினுடைய உதவி இன்றியமையாதது. சீடனை தெய்வதரிசனத்துக்கான சரியான நேர்ப்பாதையில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக வழிநடத்திச் செல்வதே குருவின் கடமை. சீடனின் மன, ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு குருவே பொறுப்பேற்கிறார். அவர் சீடனை தன் கண்காணிப்பில் வைத்துக் கொள்கிறார். அவனைத் தக்க வழியில் வழி நடத்துகிறார். சீடனுக்குத் தோன்றும் ஐயப்பாட்டையும், தன் ஆன்மிக முன்னேற்றத்தில் ஏதாவது சிரமங்கள் ஏற்பட்டாலும், அவனை எப்பொழுதும் தன் கண்காணிப்பில் வைத்திருக்கும் குரு ஐயங்களைப் போக்கி தடைகளை நீக்கி நேர்வழி காட்டுகிறார். குருவே அவருடைய சீடனுக்கான இஷ்ட தேவதையையும், இஷ்ட மந்திரத்தையும் சீடனின் ஆன்மிக வளர்ச்சி, திறமை, ரசனைக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்துத் தருகிறார். ஒருவனை சீடனாக ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னர் ஆசான் அவனைப் பரீட்சித்துப் பார்க்கிறார். அவன் தன் சீடன் ஆவதற்குத் தகுதியுள்ளவன் என்று தெரிந்தவுடன் அவனை சீடனாக ஏற்றுக்கொள்கிறார். சீடனும் தன்னுடைய குருவாக ஏற்றுக் கொள்பவரின் தகுதியை ஆராய்ந்து பார்க்கிறான், குருவுக்கும் சீடனுக்கும் ஏற்படும் பிணைப்பு திடுமெனத் தோன்றுவதில்லை. அப்படி நடந்தால் அதில் தவறு ஏற்படும், இருவருமே சிறிது காலம் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த கால கட்டம் சில நாட்கள், சில மாதங்களாகவும் இருக்கும். பிறகு இருவருக்குமே மன நிறைவு ஏற்பட்டதும் இந்த இணைதல் நிறைவு பெறும். ஒருமுறை குரு சீடன் உறவு ஏற்பட்ட பிறகு அதிலிருந்து மாறவே கூடாது. சீடன் குருவை ஆத்மார்த்தமாக நேசிக்கவேண்டும். மதித்து நடக்கவேண்டும். இடும் கட்டளைகளைச் சற்றும் பிறழாமல் ஏற்றேயாக வேண்டும். குருவை சீடன் கடவுளின் அவதாரமாகவே கருத

வேண்டும். குருவும் பதிலுக்கு சீடனைத் தன் சொந்த மகனைப்போல அன்புடனும் பரிவுடனும் நடத்தவேண்டும்.

சீடன் மிகவும் விரும்பி ஏற்று போற்றும் தேவ தேவியரை அவனுக்கான இஷ்ட தெய்வமாக குரு தேர்ந்தெடுத்து அளிக்கிறார். அந்த தேவன் அல்லது தேவியின் பெயரே இஷ்ட மந்திரமாகிறது. குரு சீடனுக்கு அதற்கான மந்திரத்தை உபதேசிக்கிறார். ஏதாவது ஒரு பெயரோ அல்லது ஒவ்வொரு பெயருமே மந்திரமாவதில்லை. ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு தனி விதிமுறை இருக்கிறது.

ஒரு மந்திரத்தை முறையாக அமைத்துக் கொண்டால் ஒரு மனிதனை அது துன்பத் தளைகளிலிருந்து விடுவிக்கிறது. மந்திரத்தில் தவறு இருந்தால் அது ஒருவனை அழித்துவிடும். மந்திரத்திலுள்ள சக்தியே தெய்வத்தின் சக்தியாகும். கடவுள் அவருடைய நாமம் இரண்டுக்குமிடையில் எந்தவித வித்தியாசமுமில்லை. பிரம்மமும் அதன் சக்தியும் அசைவற்றது, ஒலியற்றது. ஒரு மந்திரத்தின் வெளிபாட்டு முதல்நிலை நாதம். நாதம் பெருகும்போது பிந்துவாகிறது. பிந்துவிலிருந்து பீசம் தோன்றுகிறது. பீசமே கடவுளின் (தேவ தேவியரின்) இயற்கைப் பெயர். ஒரு யோகியின் மனத்துற்கு (தூய்மையான சூக்கும மனந்திற்கு) கேட்கும் முதல் காரண ஒலிக் குறிப்பு அதுவேயாகும். உருவாக்கப்பட்ட மந்திரம் பல எழுத்துக்களை உடையது. ஒரு மந்திரம் நாதத்திலிருந்து தோன்றுகிறது. நாதம் பிரம்ம சக்தியினுடைய படைக்கும் சக்தியாகும். (கிரியா சக்தி), இதுவே மகாநாதம் உருவாகிவரும் பரவெளி உயிர்ச்சாரத்திலிருந்து நாதம் முதலில் உற்பவிக்கும் 'அசைவு'. இது சப்தப் பிரம்மமாக (நாத ஒலியில் பிரம்மம்) மேலோங்கி ஒலிக்கிறது. இந்த சப்தப் பிரம்மத்திலிருந்து எல்லா கருத்துக்களும், மொழிகளும் அல்லது ஒலிகளும் தோன்றுகின்றன, அவைகளே வார்த்தைகளாகவும், அவைகளுக்கான உருவங்களாகவும் பிறந்து நிலைத்துவிட்டன. மனத்திற்கு வடிவம் கிடையாது. வண்ணம் கிடையாது.

தனக்கென உருவமும் கிடையாது. இடையறாது நினைத்து ஆழ்ந்திருக்கும் ஒரு பொருளின் உருவத்தையும் வடிவத்தையும் அது எடுத்துக் கொள்கிறது. கடவுளையே எப்போதும் நினைத்தபடி அவருடைய ஆற்றலையும், புகழையும் போற்றியவண்ணம் அவருடைய நாமத்தை (மந்திரம்) இடையறாது உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தால் மனம் தூய்மையடைந்து ஒருமுகப்படும். அந்த ஒரே பரம்பொருளின் கருத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது ஒருவர் எல்லையில்லா உறுதியை பெறுகிறார். இடையறாது தனது தேவன் அல்லது தேவியை நினைத்தவண்ணம் மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தால மனம் அந்த தெய்வத்தின் உருவை எடுத்துக் கொள்கிறது. ஒருவர் அந்த தெய்வத்தின் பண்புகளை எய்துகிறார். மந்திர ஜபத்தை (மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுதல்) ஒரே சீராக ஜபித்து வந்தால் அது உடலையும், நாடிகளையும் (நரம்புகளையும்), மனத்தையும் தூய்மைப் படுத்துகிறது. இந்த தூய நிலை இறை உணர்வைத் தருகிறது.

பல்வேறு கடவுளுக்கான (தேவ தேவியரின்) மந்திரங்கள் சாத்திர நூல்களில் இருக்கிறது. அவ்வாறிருக்கும்போது ஒருவர் ஏன் இந்த மந்திரங்களை ஒரு ஆசானிடமிருந்து (குருவிடமிருந்து) பெறவேண்டும். பல்வேறு தேவ தேவியர்களுக்கான மந்திரங்களையும் மத சம்பந்தமான நூல்களிலிருந்து பெறலாம் என்பதில் ஐயமில்லை. இந்த மந்திரங்களின் உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்ளாமல், அவைகளைச் சரிவர உச்சரிக்காமல் ஜபித்தால் அவைகள் எதிர்மாறான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும். மேலும் ஒரு உண்மையான குரு மந்திர தீட்சை (உபதேசம்) செய்யும்போது சீடனுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட ஆன்மிக சக்தியைப் பாய்ச்சிவிடுகிறார். இதிலுள்ள உண்மையென்னவெனில் குரு சீடருக்கு ஒரு புதிய உடலையும் (ஆக்கும் உடல்) புதிய பிறவியையும் அளித்துவிடுகிறார். இந்த ஆன்மிக சக்தியை உட்பாய்ச்சுவதால் உபதேசத்திற்குப்பின் சீடனை அது உயர் நிலைத்தளத்திற்கு ஏற்றுகிறது. மந்திரதீட்சைக்குப் பிறகு குருவானவர் சீடரின்

பாபங்களை எடுத்துக் கொள்கிறார். ஆகவே குருவானவர் இறைமாட்சிமை பெறாதவராக இருந்தால் சீடன் அல்லது சீடர்களுடைய பாபங்கள் அவரைப் படுகுழியில் தள்ளிவிடும். அதுபோன்ற குரு கீழ் நிலைக்கு ஆளாக்கப்படுவார். அவமானத்திற்கும் துர்நடத்தைக்கும் ஆளாவார். மற்றொருவகையில் உண்மையான குரு (உயர்ந்த இறைமாட்சிமை பெற்றவர்) அவருடைய உயர்ந்த தெய்வீக சக்தியால் சீடர்களின் பாபங்களை எளிதாக ஜீரணித்துக் கொள்வார். இதுபோன்ற குரு மட்டுமே தகுதியானவர். இவரே மந்திர தீட்சை தருவதற்கும் சீடர்களை உருவாக்குவதற்கும் சிறந்தவர். இதுபோன்ற மாபெரும் ஆன்மிகப் பெரியவர்கள் தரும் மந்திர தீட்சை உடனே பலனளிக்கிறது. அதன்மூலம் சீடர்களுக்கு துணைபுரிந்து பெருமளவுக்கு அவர்களை உய்விக்க உதவுகிறது.

முன்னரே கூறியபடி 'முடிவான பேருண்மை' ஒன்றே ஒன்றுதான். அது எங்கும் வியாபித்திருப்பது—எல்லையற்றது. முடிவற்றதற்கு உருவமோ நிறமோ கிடையாது. அதற்கு ஆரம்பமும் இல்லை—முடிவும் இல்லை. இந்த முடிவான பேருண்மை ஒரு எல்லைக்குள் மனித மனத்தால் புரிந்து கொள்வது இயலாதது. ஒருவர் சமாதியில் மட்டுமே இந்த எல்லையற்ற பரம்பொருளின் காட்சியை கணநேரமே தரிசிக்க முடியும். நிர்வாண நிலையை எய்தியவர் மட்டுமே எல்லையற்ற பரம்பொருளின் கருத்தையும், தன்மையையும் பெயரும் உருவமுமற்ற கடவுளையும் புரிந்து கொள்ள முடியும். இந்த நிலையைத் (நிர்வாண நிலை) தவிர்த்து பெயரும் அதன் சூக்கும உருவமும் எப்போதும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தே இருக்கிறது. இவைகளைப் பிரிக்க முடியாது. பெயருள்ள இடத்தில் அதன் சூக்கும உருவமும் இருக்கும். சாதாரண மனம் அதற்கான சூக்கும உருவத்தை மூளை மையத்தில் பார்க்காத நிலையில் ஒரு பெயரின் உருவத்தையோ பொருளையோ புரிந்துகொள்ளாது. கிடைத்த பெயருக்

கேற்ற சூக்கும உருவத்தை மனம் மூளை மையத்தில் பிரதி பலிக்கிறது. அதன் பிறகே கேட்ட பெயரின் பொருள் மனத்திற்குத் தெரிகிறது. ஒரு ஆரம்ப சாதகன் தூய்மை நிலையை எய்தாததினாலும் மனத்தின் சூக்குமத் தன்மையைப் பெறாததினாலும் அவன் குருவினால் உபதேசிக்கப்பட்ட தனது இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவங்கள், புகைப் படங்கள், மந்திரங்கள், எந்திரங்கள் (வரைப் படங்கள்) போன்ற வெளி உபகரணங்களை உதவிக்கு எடுத்துக் கொள்கிறான்.

ஒரு பக்தன் (சீடன்) தனது இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவத்தை, புகைப் படத்தை அல்லது யந்திரத்தை ஒரு சாதாரண கல்லாகவோ, காகிதத்தில் வரையப்பட்ட சித்திரமாகவோ கருதுவதில்லை. அவன் அந்த உருவம், நிழற்படம் அல்லது யந்திரத்தை தனது இஷ்ட தேவதையின் உண்மையான குறியீடாக எண்ணிப் போற்றுகிறான். அவன் அதில் தெய்வீகக் காட்சியைக் காண்கிறான். தனது உண்மையான இஷ்ட தெய்வமாகவே அதைக் கருதி மதிக்கிறான், போற்றுகிறான், துதிக்கிறான். முதலில் ஒரு பக்தன் தனது பூசை அறைக்காக ஒரு சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள அறையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறான். அவன் அந்த அறையை சுத்தமாகவும், வசீகரமாகவும், தும்பு, தூசு, எறும்பு ஏதும் இன்றி தூய்மையாகவும் வைத்துக்கொள்வான். அந்த அறையை அவன் புனிதமாக வைத்திருப்பான். தனது இஷ்ட தெய்வத்தை அந்த அறையில் பிரதிஷ்டை செய்வான் (அது புகைப்படமாகவோ, ஒரு சிலையாகவோ அல்லது இஷ்ட தெய்வத்தின் யந்திரமாகவோ இருக்கும்.) அவன் எப்போதும் குளித்து சுத்தமான உடைகள் அணிந்துதான் அதனுள் செல்வான். காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் ஊதுவத்தியை ஏற்றி வைப்பான். அவன் தனது இஷ்ட தெய்வத்தின் எதிரில் வடக்கு நோக்கி அமர்வான்.

ஒரு பக்தன் தனது இஷ்ட தெய்வத்தைக் கீழ்வரும் பதினாறு விதிமுறைகளின்படி பூசிப்பான். அவனுடைய உளத்

தூய்மைக்காகவும், ஆன்மிக வளர்ச்சிக்காகவும் அவைகளைப் பின்பற்றியே வழிபடுவான். அவைகளே 'உபசார வழிபாடு' எனப்படுபவை. பக்தன் தனது இஷ்ட தேவதையை வர வேற்று ஆசனமளித்து அமரச் செய்கிறான். இதுவே 'ஆசனம்.' இரண்டாவதில் அவன் தேவதையை வரவேற்கிறான். அதையே 'சுவாகதம்' என்கிறோம். மூன்றாவதில் அவன் தேவதையினுடைய பாத கமலங்களை சுத்திகரித்துக்கொள்ள தண்ணீர் தருகிறான். அடுத்து வரும் நான்காவது, ஐந்தாவதில் இளைப்பாறிக்கொள்ள பாத்திரத்தில் சிறிதளவு உணவு அளிக்கிறான். அந்த பிரசாதம் பொதுவானதாகவோ அல்லது தனித் தன்மை (விசேஷமான தாகவோ) உள்ளதாகவோ இருக்கும். இதுவே 'அர்க்கியம்' ஆகும். ஆறாவது உபசாரம் ஆசமனம். அதாவது தீர்த்தம் இரண்டுமுறை அளிப்பது. உதட்டை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளவும், தாகசாந்தி செய்துகொள்ளவும். ஏழாவது மதுவர்க்கம். தேன், நெய், பால், தயிர் அனைத்தும் கலந்தவை. பிறகு குளிப்பதற்கு தண்ணீர் தருகிறான். இந்த எட்டாவது உபசாரமே ஸ்நானம். ஒன்பதாவதாக அணிந்துகொள்ள ஆடை அளிக்கிறான். பத்தாவது உபசாரம் தெய்வத்திற்கு ஆபரணங்கள் சாத்துகிறான். இதுவே ஆபரணம். பதினோராவதில் சந்தனக் குழம்பை அளிக்கிறான். அதுவே கந்தம். பன்னிரண்டாவது உபசார முறையாக மலர்கள், மாலைகள் போன்றவைகளை தேவதைக்கு சாற்றுகிறான். பதின்மூன்றாவதில் தூபம் காட்டப்படுகிறது. பதினான்காவதில் தீப சோதியை தேவதையின் பிரீதிக்காகக் காட்டுகிறான். அதன் பிறகு நைவேத்தியம் படைக்கப்படுகிறது. அதாவது தளிகை. கேசரி, பழங்கள் போன்றவை கடவுளுக்கு பதினைந்தாவது உபசாரமாக அளிக்கப்படுகிறது. ஆகாராதிகளுக்குப் பிறகு கரங்களை அலம்புவதற்கு தண்ணீர் தரப்படுகிறது. பக்தன் கடவுளின் பாதங்களில் விழுந்து சேவித்துக் கொள்கிறார். பிறகு கடவுளை ஓய்வெடுக்கச் (சிரம பரிகாரம்) செய்கிறார். இந்த முறையே வந்தனம் அல்லது நமஸ்கிரியா. புகைப்படம், உருவம் அல்லது யந்திரத்தில் இருக்கும் இஷ்ட தெய்வம் தன்

எதிரில் உயிருடன் இருப்பதாக பாவித்து இந்த உபசார வழி பாட்டுமுறை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. ஆரம்ப கட்டத்தில் இத்தகைய கற்பனை பக்தனுக்கு துணைபுரிகிறது. ஒருவன் ஆன்மிக சாதனையில் முன்னேறிய பிறகு அவனுக்கு புகைப் படமோ, உருவச் சிலையோ, இயந்திரமோ தேவையில்லை. இந்த கற்பனைகளே உண்மையானவைகளாக ஆகிறது. ஒருவர் ஆன்மிகத்தில் முன்னேறி பண்பட்ட நிலையில் தத்ரூபமாக இஷ்ட தெய்வத்தைத் தரிசிக்கிறான்.

ஆன்மிக சாதனையின் (பயிற்சியின்) முதல் கட்டமே தெய்வத்தை மேற்கூறிய முறைகளால் வழிபடுவது, தீர்த்த யாத்திரையாக பல தலங்களுக்குச் செல்வதுமாகும். இதை விட உயரிய முறை ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து மந்திர ஜபம் செய்வதாகும் (இஷ்ட மந்திரத்தை திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லுதல்). மனம் ஒரு நிலையில் நிற்காதவர்களும், முழுக்க முழுக்க தங்கள் நேரத்தை மந்திர ஜபம் செய்வதில் ஈடுபடுத்த முடியாதவர்களும் வழிபாட்டுமுறையையும், தீர்த்த யாத்திரை முறையையும் மேற்கொள்கின்றனர். மந்திர ஜபத்திற்கு அடுத்த உயரிய முறை தியானம் (தியானம்). இதுவே சமாதியை எய்துவதற்கான உயரிய ஆன்மிக சாதனை வழி. இதன் மூலம் எண்ணியபடி சமாதியை அடையலாம். மீண்டும் நினைத்தால் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பி வரலாம். பொதுவாக ஒரு சாதகன் தனது இஷ்ட தேவதையை வழிபட்ட பிறகே மந்திர ஜபத்தை செய்யத் தொடங்குகிறான். அந்த கடவுள் நாமாவை தனது குருவின் கட்டளைப்படி ஜபமாலை மணிகளை உருட்டி தனது சக்திக்கேற்ப பல ஆயிரங்கள் உச்சரிக்கிறான். மந்திரத்தை ஜபிப்பதில் மூவகை உண்டு. வாசிகம் (உரக்க); உபாம்சு (வாய்க்குள்); மானசீகம் (மனத்துக்குள்ளேயே). இவைகளின் விளக்கத்தைப் பார்ப்போம். வாசிக முறையில் மந்திரத்தை உச்சரிப்பது என்றால் உச்சரிப்பு உரத்தும், பக்கத்தில் அமர்ந் திருப்பவர் காதுகளில் கேட்கும்படியாகவும் இருக்கும். மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி தெய்வத்தின் நாமாவை உச்

சரிக்க முடியாத ஏலாமையின்போது ஒரு ஆரம்ப நிலை சாதகன் மந்திரத்தை உரத்து உச்சரித்தால் மனம் கட்டுப் படும். இரண்டாவது வகையில் உச்சரிக்கும் மந்திரம் அருகி லிருப்பவனுக்குக் கேட்காது. ஆனால் உதடுகளின் அசைவு மட்டுமே தெரியும். மூன்றாவது முறையில் ஒரு பக்தன் மந்திர ஜபம் செய்து கொண்டிருக்கிறான் என்பதை யாருமே கண்டுகொள்ள முடியாது. அதுபோன்று சாதாரணமாக அமர்ந்திருப்பவன்போல் தோன்றுவான். அவன் தெருவில் நடந்து சென்றுகொண்டே இருந்தாலும், அவன் மனம் சுறு சுறுப்புடன் இஷ்ட தேவதையை நினைத்தபடி இஷ்ட மந் திரத்தை உச்சரித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

வாசிக ஜபமுறையை தாமசீகம் என்பர். உபாம்சு ஜப முறையை ராஜசீகம் என்பர். மானச வழி சாத்துவீகம். முதல் இரண்டு வழிமுறைகளும் ஆபத்தானவை. ஒருவர் வாசிச அல்லது உபாம்சு வழியில் மந்திர ஜபத்தைச் செய்யும் போது அவருடைய நண்பர்களும், உறவினர்களும் அவ ரைப் புகந்து பாராட்டுவதால் அவர் ஒரு பெரிய பக்தராக உயர்த்தப்படுகிறார். ஆனால் அவர் ஆன்மிகத்தில் அடி யெடுத்து வைக்கும் ஆரம்ப கர்த்தாவாகவே இருப்பார். ஆனால் மற்றவர்கள் புகழ்வதைக் கேட்டவுடன் அவர் பெரு மையால் பூரித்து அவருடைய அகந்தை தானாகவே தன்னை யறியரமல் வளர்ந்து அவருடைய ஆன்மீக வளர்ச்சி தடை பட்டு நின்றுவிடுகிறது. அவர் பொதுமக்களிடத்தில் அவ ருடைய ஆன்மிக சாதனையைப் பற்றி வெளிவேஷம் போட வேண்டி நேரிடுகிறது. இதைப் போன்ற மோசடிக்காரர்கள் உலகத்தில் பலர் இருக்கின்றார்கள். மானச வழியில் மந்திர ஜபத்தைச் செய்யும்போது எப்படியும் அது இரகசியமாகவே இருக்கிறது. இவர்கள் விஷயத்தில் கணவன் ஆன்மிக சாதனை செய்வதை மனைவி அறியமாட்டாள். கணவனுக்கு மனைவி செய்யும் ஆன்மிக சாதனை தெரியாது. இங்கு பரம இரசியம் காக்கப்படுவதால் ஆன்மிக முன்னேற்றம் வேகமாக செயல்படுகிறது. ஒருவர் மற்றவர்களின் கவனத்திலிருந்து

தப்புகிறார். ஆன்மிகத்தில் வளர்ச்சியடைந்த மக்களால் மட்டுமே மானசீக ஜபம் செய்யமுடியும். அவர்களுக்கு மனத்துக்குள்ளேயே மந்திர ஜபம் செய்வதில் பேரானந்தம் கிட்டுகிறது. அவர்களின் சாதனையின் விளைவை வெளியில் தெரியாதவண்ணம் காப்பர். அதுபோன்ற ஜபத்தின் விளைவு மிகவும் உன்னதமானது.

ஒரு மந்திரத்தின் குறிக்கோள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதாகும். அதன் மூலம் விடுதலையை எய்தலாம். முன்னரே கூறியுள்ளபடி மனத்திற்கு வண்ணம் கிடையாது. தனக்கென வடிவமும் கிடையாது? அது ஒருவர் நினைத்த வண்ணம் ஒன்றில் ஆழ்ந்து நிலைத்திருக்கும்போது அதன் உருவத்தையும் வண்ணத்தையுமே மனம் எடுத்துக் கொள்கிறது. மனம் தூய்மை அடையும் நிலையில் அதை நன்றாக வெளுக்கப்பட்ட துணிக்கும் அல்லது ஸ்படிகத்திற்கும் ஒப்பிடலாம். அந்த வெளுக்கப்பட்ட வெள்ளைத் துணியை எந்த வண்ணத்தில் தோய்த்தாலும் அதே வண்ணத்தை அது ஏற்றுக் கொள்கிறது. எந்த நிறத்தை (அது சிகப்பாகவோ வெள்ளை, மஞ்சள் அல்லது வெளிர் மஞ்சளாகவோ உள்ள மலர்களை) ஸ்படிகத்தின்முன் வைத்தாலும் அந்த நிறமாகவே ஜ்வலிக்கும். அதேபோல ஒருவன் கெட்ட நடத்தையுள்ளவர்களுடன் கலந்திருந்தால் அவனும் தீயவனாகிறான். மாறாக நல்லவர்களுடன் பழகி, நல்ல நூல்களைப் படித்து இருப்பானாகில் மனம் அதே குண நிறத்தை ஏற்றுக்கொண்டு நல்ல புண்ணிய மிக்க எண்ணங்களால் கவரப்படுகிறான். அப்படிப்பட்டவன் சிறந்த பண்பாளனாகத் திகழ்கிறான். அதேபோல இஷ்ட தேவதையையும், இஷ்ட மந்திரத்தையும் இடையறாமல் நினைத்துக்கொண்டிருந்தால் ஒருவர் இஷ்ட தேவதையின் தூய்மையையும் ஆற்றலையும் பெறுகிறார். சாதாரண மனம் சஞ்சலமுடையது. தூய்மையற்ற மனத்தின் இயல்பு என்னவெனில் விருப்பு வெறுப்பு கொள்வதும் புலன்போகங்களைத் தேடி அலைவதுமேயாகும். அத்தகைய மனம் ஒரே நிலையில் நிலையாக நிற்காது. எண்ணற்ற அலை பாயும் எண்ணங்கள்

அவன் மனத்தை இங்கும் அங்கும் இழுத்துக்கொண்டே இருக்கும். சிற்றலைகளும் பேரலைகளும் கடலை சலனப் படுத்துகின்றன. அதேபோல அனேகவித எண்ணங்கள் மனதை அலைக்கழிக்கின்றன. நாம் செய்யவேண்டுவது என்னவெனில் எண்ணற்ற எண்ணங்களை துரத்தவேண்டும். பதிலுக்கு மனதை ஒரே பொருளிலும் ஒரே எண்ணத்திலும் நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். ஒரு சாதாரண மனம் ஏதாவது ஒரு நினைப்பின்றி சும்மா இருக்க முடியாது. எண்ணம் என்ற ஒன்று இருந்தால் அதற்கு ஒரு உருவமும்கூட இருக்கும். எண்ணற்ற ஆசைகள், எண்ணங்கள், உருவங்களை விரட்டு வதற்கு ஒருவர், ஒரே ஒரு ஆசை, எண்ணம், உருவத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அந்த ஒரு பொருளின்மீது இடை யறாது மனத்தை நிறுத்தவேண்டும். ஒருவர் இந்த முயற்சி யில் வெற்றி பெறுவாரானால் மனம் ஒரே ஆசை, ஒரே எண்ணம், ஒரே உருவில் மனம் நிற்கிறது. எண்ணற்ற ஆசை கள், எண்ணற்ற எண்ணங்கள், எண்ணற்ற உருவங்கள் அகன்று விடுகின்றன. அப்போது அந்த ஒரு ஆசை, ஒரு எண்ணம், ஒரு உருவத்திற்கும் அப்பால் மனத்தை எளிதாகக் கொண்டு செல்ல முடிகிறது.

இஷ்டதேவதையை வழிபடுவதும், இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபிப்பதுமான சாதனையோடு கூட ஒரு பக்தன் துறவிகள், ஆன்மீக உயர்வு பெற்ற சாதகர்கள் ஆகியோரின் சத்சங்கத் தின் உதவியை நாடுகிறார். மாபெரும் துறவிகள், குரு, ஆன்மீகத்தில் முன்னேறிய சாதனையாளர்கள் ஆகியோரின் சத்சங்கத்தில் பழகி, அவர்களுக்கு சேவை செய்யவேண்டும். அவர் அதனால் தூய்மை நிலையை எய்துகிறார். இத்தகைய செயல்கள் ஆன்மிகத்தில் உயருவதற்குத் துணைபுரிகின்றன. தெய்வீக உறவாடல், அருளுரைகளுக்கு செவி மடுத்தல் ஆகியவைகள் தாமாகவே ஒரு மனிதனை உயர்நிலைகளுக்கு உயர்த்துகிறது. ஒரு டக்தன் கடவுளின் பெருமைகளைப் பாடும் வழிபாடுகளில் கலந்து கொள்கிறான். எங்கே பக்தி நூல்கள் படிக்கப்படுகின்றதோ, அவைகளின் பிரவசனம்

சாத்திர விற்பன்னர்களால் எடுத்துரைக்கப் படுகின்றதோ அந்தக் கூட்டங்களில் பக்தர் கலந்து கொள்வர். ஓய்வு நேரங்களில் ஒரு பக்தர் ஞானிகளின் வாழ்க்கை வரலாறு களையும், கீதை, இராமாயணம், பாகவதம் போன்றவை களையும் படிப்பார். இந்த படிப்பு அவருக்கு மிகவும் உதவி கரமாக இருக்கும். ஞானிகள் துறவிகளின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படிப்பதின் மூலம் இறைகாட்சி பெறுவதற்கு கஷ்டங்களையும், சிரமங்களையும் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப் பக்குவம் வருகிறது. அந்த பெரியோர்களால் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட வழிமுறைகளைப் படிப்பதால் அவைகளைத் தாமும் சர்வசாதாரணமாகக் கருதும் பக்குவம் கிடைக்கிறது. பின்பற்ற முடிகிறது. அவர்கள் பட்ட கஷ்டமும், போராட்டங்களும் பக்தனுக்கு ஒரு முன்னோடியாக இருக்கிறது.

அந்தந்த சாதகர்கள் அவரவர் ஆன்மிக வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப, ஒருவர் தமக்குள்ள விருப்பத்தின்படியும், தமக்கு ஏற்ற முறையைப் பின்பற்றியும் இஷ்டதேவதையை வழிபடுகிறார். ஒரு சாதகன் கடவுளை தரிசிப்பதற்கு பல்வேறு பாவநிலை களைக் கடந்து செல்லவேண்டும் என்பது அவசியமல்ல. எந்த ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ கீழ்வரும் ஏதாவதொரு பாவத்தைக் கடைப்பிடித்து முன்னேறினால் பேருண்மை நிலையை அடையலாம். மற்ற எல்லா பாவங் களையும் எந்த ஒரு அளவில் தம்மிடத்தில் மேலோங்கி நிற்கிறதோ அதையே அவர் பற்றிக் கொள்ளலாம். ஒருவர் தன்னிடம் மேலோங்கி நிற்கும் அந்த ஒரு குறிப்பிட்ட பாவத்தைக் கடைப்பிடித்தாலே அவர் ஆன்மிக ஏற்றத்தை விரைவில் பெறலாம். தனது ஆன்மிக முன்னேற்றத்தின் போது ஒரு உயர்ந்த உயர்நிலை சாதகன் பல்வேறு சமயங் களில் பல்வேறு பாவங்களின் அனுபவங்களைக் கடக்கிறான். வகுக்கப்பட்ட முறைகள் கீழ்வருமாறு :

1. சாந்த பாவம்

2. தாஸ்ய பாவம்

3. சாக்கிய பாவம்

4. வாத்சல்ய பாவம்

5. மதுர பாவம்

## 1. சாந்த பாவம் (தத்துவ நோக்கம்)

சாந்த பாவம் பக்தி வழியின் முதற்படி. ஒருவன் ஆன்மிகத்தில் எந்தவித முன்னேற்றமும் அடையாமற் போனாலும் கடவுளைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டு மென்ற பேரவா உடையவனாக இருக்கின்றான். அவன் சாத்திரங்களைப் படித்திருக்கிறான். குருவை நாடியவன். அவன் மந்திரதீட்சை பெற்று அதை சாதனை செய்வதற்கு தேவைப்பட்ட முறைகளைக் கற்றுக்கொண்டவன். குருவின் மூலமாகவும், சாத்திரங்கள் வழியாகவும் அவன் கடவுள் எனும் பரம்பொருள் ஒன்று உண்டு என்பதை நிச்சயமாக அறிகிறான். உலகத்தில் எல்லாவற்றையும்விட அவரே பெருண்மையானவர் என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறான். கடவுளை மறந்து விட்டவன் துன்பப்படுகிறான். இவ்வுலகில் வாழும்போதும் அதற்குப் பின்னரும் மகிழ்ச்சி பெற கடவுளை அறிய வேண்டும். அந்த கடவுள்தான் அகிலத்தை ஆளும் சர்வ வல்லமை படைத்தவர். ஒரு ஆரம்பநிலை சாதகன், 'கடவுள் எங்கும் வியாபித்திருப்பவர். எங்கும் நிறைந்தவர். அவருடைய தனி உறைவிடம் சொர்க்கம்' என எண்ணு கிறான். சாந்த பாவத்தை பின்பற்றும் மனிதன் கடவுளை பேராற்றல் கொண்ட சக்கரவர்த்தியாகக் கருதுகிறான். அவன் தனக்கும் கடவுளுக்கும் இடையில் தானே ஒரு எல்லைக் கோட்டை வகுத்துக்கொள்கிறான். அவன் தன்னை கடவுளின் கருணைக்கு எதிரில் தான் ஒரு அற்பப் புழு என கருதுகிறான். அச்சம், மரியாதை குணங்களுடன் அவன் கடவுளை வழிபடுகிறான். அவன் கடவுளிடம் நெருங்கி

நிற்பதில்லை. கடவுளிடம் உள்ள அவனுடைய அன்பு பக்குவப்படாதது. அவன் பகுத்தறிவின்மூலம் கடவுளைப் புரிந்துகொள்ள முயல்கிறான்.

## 2. தாஸ்ய பாவம் (சேவகன் நிலை)

சிலர் கடவுளைத் தங்களுடைய எசமானனாகக் கருது கின்றனர். தாங்களே அவர் முன் ஒரு ஊழியன் என்ற நிலையில் பாவித்துக் கொள்கிறார்கள். இங்கே, இந்த பாவ நிலையில் சாதகன் கடவுளை மிகவும் ஆப்தராகக் கருது கிறான். அவன் கடவுளின் உண்மை ஊழியன் என தன்னை எண்ணுகிறான். அவன் கடவுளை தன் எசமானனாக நினைக்கிறான். தன்னை ஒரு கீழ்ப்பணிவுள்ள பக்திமிக்க ஊழியனாக பாவித்துக் கொள்கிறான். அவன் எப்போதும் கடவுள் பார்வையிலிருந்து விலகுவதில்லை. அவன் மனம், புலன்களின் ஒவ்வொரு செயலும் கடவுளுக்காகவே என்கிற முறையில் நடந்து கொள்கிறான். அவன் கடவுளுக்காகச் சாப்பிடுகிறான். கடவுளுக்காகவே பருகுகிறான். கடவுளுக் காக தூங்குகிறான். அது ஏன் — அவனுடைய இதயத் துடிப்புகூட தன்னுடைய ஆருயிர் பிரபுவுக்காகவே! ஒரு உண்மையான வேலைக்காரன் தனது எசமானனின் குடும்பம், வீடு, செல்வம் போன்றவைகளில் அக்கறை காட்டுவதுபோல எதையுமே ஒதுக்காமல் நடந்து கொள்கிறான். இதே நிலை யில் பக்தன் இந்த உலகில் வாழ்கிறான். பல்வேறு கடமை களைச் செய்கிறான். செயல்களைப் புரிகிறான். அனைத் தையும் கடவுளின் வேலை என இதய பூர்வமாகக் கருது கிறான். ஒவ்வொரு வேலையையும் ஒதுக்காமல் செய்கிறான். எதிலும் பற்று வைக்காமல் அதனுடைய விளைவுகளை பொருட்படுத்தாமல் செயல்படுகிறான். அவனுக்கு தான் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையும் தனது ஆருயிர் ஆப்தருக் காகவே என்று பாவிக்கிறான். எதுவும் அவனைக் கறைப் படுத்தாது. எவ்வித பாபங்களும் அவனிடம் ஒட்டாது.

இராமாயணத்தில் அனுமான்ஜீயினுடைய தன்மையான இதேமாதிரி தாஸ்யபாவ பக்தியைக் காண்கிறோம். ஸ்ரீ அனுமான்ஜீ ஸ்ரீ இராமச்சந்திரருக்கு உளப்பூர்வமாக தாஸ்ய பாவ ஊழியம் செய்கிறார். அவர் இராமச்சந்திரனிடத்திலும் அவருடைய வார்த்தைகளிலும் எல்லையற்ற நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார். இராமனுக்கு சேவை செய்ய தனது உடலையும் உடல் வசதிகளையும் அறவே மறந்துவிடுகிறார். மரணத்தைக்கூட பொருட்படுத்தவில்லை. இத்தகைய பெரும் பக்தி உணர்வுடன் அவர் செயற்கரியன செய்தார். அவர் இந்தியாவிலிருந்து இலங்கைக்கும், திரும்பவும் இலங்கையிலிருந்து இந்தியாவுக்கும் ஒரே மூச்சில் தாவினார். அதேசமயம் ஸ்ரீ இராமரோ இந்தியாவுக்கும் இலங்கைக்குமிடையே கடலில் ஒரு பாலத்தை அமைக்க வேண்டியதாயிற்று, பாவ நிலைகளில் ஏதாவதொன்றைப் பற்றிக்கொண்டு உள்ளார்ந்த நம்பிக்கை வைத்தால் உலகில் அதிசயங்களைச் சாதிக்கலாம்.

## 3. சாக்கிய பாவம் (தோழமை நிலை)

மூன்றாவதாக ஒரு பக்தன் கடவுளை சாக்கிய பாவ முறையில் வைத்து வழிபடுகிறான். அதாவது கடவுளிடம் ஒரு நண்பனைப் போல் நடந்துகொள்கிறான். இந்த பாவனையில் ஒரு மனிதன் கடவுளிடம் மேலும் நெருங்கிப் பழகுபவனாக ஆகிறான். அவன் அச்சங்களை யெல்லாம் விட்டுவிடுகிறான். பேதங்களை யெல்லாம் உதறிவிடுகிறான். அவனுக்குக் கடவுளிடம் யாசிக்கவோ, கேட்கவோ, கெஞ்சுவதற்கோ எதுவுமே இருப்பதில்லை. அவன் கடவுளை தன் ஆப்த நண்பனாக பாவிக்கிறான். அவருடன் கூடவே இருந்து பழகுவதைத் தவிர அவரிடம் வேறெதையும் எதிர் பார்ப்பதில்லை. இந்த பாவனையில் பக்தன் கடவுளை தன்னுடைய விளையாட்டுத் தோழனாக நினைக்கிறான். ஒரு கண நேரம்கூட அவனை விட்டுப் பிரிந்திருக்க விரும்புவதில்லை. அவன் எப்பொழுதும் கடவுள் நினைவிலேயே இருக்கிறான். அவனுடைய மனம் பூராவும் கடவுள் நினைப்பில்

ஆழ்ந்து இருக்கிறது. இந்த பாவனையை விளக்கும் உதாரண நிகழ்வுகள் அர்ச்சுனனுக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனுக்கும் இடையில் இருந்த உறவு போன்றது. பிருந்தாவனத்தில் மாடு மேய்க்கும் சிறுவர்களுக்கும் கிருஷ்ணனுக்கும் இடையில் இருந்த உறவும் இதேதான். அர்ச்சுனன் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனை தனது ஆப்த நண்பனாக நடத்தினான். பிருந்தாவனத்து மாடு மேய்க்கும் சிறுவர்கள் கிருஷ்ணனுடைய விளையாட்டுத் தோழர்கள். அவர்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனை அவர்களில் ஒருவனாக பாவித்தனர். அவர்கள் அவருடன் தாராளமாகப் பழகி பேசி அச்சமின்றி விளையாடினர்.

## 4. வாத்சல்ய பாவம்
## (பெற்றோர் குழந்தை உறவு முறை)

பக்தன் கடவுளை வழிபடும் நான்காவது உறவு முறை வாத்சல்ய பாவனை ஆகும். இந்த பாவனையில் பக்தன் கடவுளை தன் அருமைக் குழந்தையாக நினைக்கிறான். தேவகி கிருஷ்ணனுடைய தாய். நந்தகோபனுடைய மனைவி யசோதை கிருஷ்ணனுடைய வளர்ப்புத் தாய், கிருஷ்ணனை யசோதையும் நந்தகோபனும் தங்களுடைய அருமைக்குழந்தை யாகவே பாவித்தனர். அவர்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணனிடமிருந்து எதையுமே எதிர்பார்க்கவில்லை. அவன் ஏதாவது தவறு செய்யும்போது அவனை அடிக்கவும் செய்தனர். அவனுக்குத் தேவையானதைத் தந்து அவனைத் தன் சொந்த குழந்தையைப் போல் வளர்த்தனர். இதேபோல் வாத்சல்ய பாவனை யுள்ள ஒரு பக்தன் தன்னுடைய பிரபுவிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை, அவன் தன்னுடைய பிரபுவை ஒரு குழந்தையின் நிலையில் வைத்து அவரை அளவற்ற பாசத் துடனும், பாதுகாப்புடனும் கவனிக்கிறான். அந்த தெய்வீகக் குழந்தையின் தேவைகளை ஆழ்ந்த அன்புடனும், பரிவுடனும் கவனிக்கிறான், ஒரு அன்புத்தாய் தன்குழந்தையை எப்போ தும் மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்கவே விரும்புகிறாள். அவள் தன்குழந்தைக்குச் செய்யும் சேவைக்கு பிரதிபலனாக எதையும்

எதிர்பார்ப்பதில்லை. மேலும் அவள் தன் குழந்தைக்காகவே அனைத்தையும் தியாகம் செய்கிறாள். அதேபோல் வாத்சல்ய பாவனையுள்ள பக்தன் தெய்வீகக் குழந்தையை மகிழ்ச்சியுடனும் வசதிகள் செய்தும் வளர்க்கிறான். அந்த பக்தன் தன்னுடைய சொந்த சுகங்களையும் தியாகம் செய்கிறான். ஏன்-சமயம் வரும்போது அந்த தெய்வீகக் குழந்தையை மகிழ்விக்க தனது உயிரையும் அர்ப்பணிக்கிறான்.

## 5. மதுர பாவனை (காதல் பாவனை)

மதுர பாவனை என்பது கடவுளை கணவனாகக் கருதுவதாகும். ஒரு தூய கற்பொழுக்கமுள்ள மனைவி கணவனை முழுமனதுடன் காதலிக்கிறாள். வேறு எதற்கும் அவள் இடந் தருவதில்லை. அவள் தன்னுடைய வசதிகளைப் பற்றியோ, தன்னைப் பற்றியோ கவலைப்படுவதில்லை. அவளுடைய முழு குறிக்கோளும், அவளுடைய ஒவ்வொரு செயலும் தன் கணவனுக்கு சேவை செய்வதேயாகும். அவருடைய மகிழ்ச்சியும் வசதியுமே அவளின் குறிக்கோள். அதேபோல் மதுர பாவனை பழகும் சாதகன் ஒரு ஆண் ஆனாலும் தன்னை ஒரு பெண்ணாக பாவித்து கடவுளை கணவனாக ஏற்று பாவிக்கிறான். அவன் இந்த அகிலத்தில் ஒரே ஒரு ஆண் மகன்தான் உண்டு. அவர் கடவுள் தான் என எண்ணுகிறான். இந்த அகிலத்தில் வேறெந்த ஆண் மகனும் பிறக்கவில்லை என்று எண்ணுகிறான். கடவுளை தன் சொந்த பிரிய கணவனாக கருதுகிறான். பல ஆண் சாதகர்கள் இந்த பாவத்தின் அடிப்படையில் பெண்ணைப் போல் சேலையுடுத்தி நகையணிந்து வழிபடுவார்கள். இந்த பாவனையில் திளைக்கும் ஒருவன் கடவுளோடு மிக நெருங்கியவனாக ஆகிறான். கடவுளைத் தன் பிரிய கணவனாக நினைத்து புகழ்கிறான். சாதகன் அவரை புனிதராகக் கருதுகிறான். ஆத்மார்த்தமாக சேவை செய்கிறான். கிஞ்சித்தும் அவரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பாராமல் முழு மனதுடன் வழிபடுகிறான். இந்த கலையில் பக்தனுடைய

தெய்வீகக் கணவனுக்கு சேவை செய்து மகிழ்விப்பதேயாகும். பக்தனுடைய முழு மனம் அவர் நினைவாகவே இருக்கும். நவீன மக்கள் இந்த பாவனையைக் கண்டு அதிசயிக்கிறார்கள். இத்தகைய பாவனையை ஆன்மிகத்தில் முதிர்ச்சி பெறாதவர்கள் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். ஒரு பக்தனுடைய இந்த நடைமுறையை உடலுறவு விளையாட்டாக எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். பலர் இதை அருவருப்புடன் கேலிசெய்கிறார்கள். இந்த பாவனையினுடைய உள்நோக்கத்தையும் அதன் தீவிர பக்தியையும் அவர்கள் உணர்வதில்லை. ஆரம்ப நிலையில் உள்ள எவரும் இந்த பாவனைக்கு அருகதை இல்லாதவர்கள். ஒரு ஆரம்ப சாதகன் அல்லது ஆன்மிக முதிர்ச்சியற்ற ஒருவன் இந்த பாவநிலையைக் கடைப்பிடித்தால் அது துர்நடத்தைக்கு இடங்கொடுத்து விடும். அதுபோன்றவர் ஆன்மிகத்தில் எந்தவித முன்னேற்றமும் பெற முடியாது. ஆன்மிகத்தில் முதிர்ச்சியடைந்தவர்கள் மட்டுமே இந்த பாவ நிலையில் ஒழுங்காகப் பயின்று முடிவான பேருண்மை குறிக் கோளை எய்த முடியும். இந்த பாவ நிலையை கையாளும் சாதகன் முதலில் தூய்மையுடனிருக்க வேண்டும். இரண்டாவது பிரம்மச்சரியம். மூன்றாவதாக அவன் சிற்றின்ப நினைவு அற்றவனும், காம இச்சை கொள்ளாதவனாகவும் இருத்தல் வேண்டும். நான்காவதாக மனம், புலன்களை அடக்கியாளும் திறன் படைத்தவனாக இருக்க வேண்டும். அதுபோன்றவரே இந்த பாவனை வழியில் எச்சரிக்கையுடன் முன்னேறமுடியும். இந்த பாவனைப் பயிற்சியின்போது தனது உடலைப் பற்றிய நினைப்பே இருக்காது. இத்தகைய மனோநிலையை ஒருவர் பெறும்போது மதுரபாவத்தை பழகினால் அவருக்கு 'பிரேம பக்தி' ஏற்படுகிறது. பிரேம பக்தி சித்திக்கும்போது காமம், சிற்றின்ப ஆசை, உடல் புலன்களின் பற்று எல்லாமே அற்றுப்போகிறது. கடவுள் தரிசனம் மிக அருகில் எளிதில் கிட்டுகிறது, இந்த உயர்நிலை பக்தி அல்லது பாவம் பெருகும்போது கடவுளுடன் நேரில் பேசி எந்நேரமும் கடவுள் நினைவிலேயே வாழ்கிறான், கடவுளின் நாமாவை செவி யுற்றதுமே அவனுடைய நெஞ்சு நெக்குருகி ஆனந்தக்

கண்ணீர் வடித்து விம்முகிறான். அவன் கடவுளைப் பற்றி பேசுவதிலும் அவர் நாமாவைக் கேட்பதிலும் புளகாங்கித மடைகிறான். அப்படிப்பட்டவன் உலகாயதப் பொருள் களைப் பற்றியும் உலகைப் பற்றியும் நினைவு இழந்தவனாகி விடுகிறான். இந்த பக்திக்கு - இந்த மதுர பாவத்திற்கு ஏற்ற உதாரணம் இராதையும், பிருந்தாவனத்துக் கோபியர்களும். அவர்களுக்கு கிருஷ்ணன் மீதிருந்த அதீத காதலால் ஸ்ரீராதை யும், கோபியரும் அவர்களுடைய உற்றாரையும் உறவினரை யும், குழந்தைகளையும் கணவர்களையும், தங்கள் சொந்த உடல்களையுங்கூட மறந்த நிலைக்கு ஆளாயினர். அவர்கள் கிருஷ்ணன் மீது பித்துபிடித்து அலைந்தனர். கிருஷ்ணனைக் காணாமலும், கிருஷ்ணனை நினைக்காமலும் இந்த உலகில் வாழவே முடியாது என்ற நிலைக்கு ஆளாயினர்.

இந்த ஐவகை பாவ முறைகளைத் தவிர்த்து சிலர் கடவுளை அகிலத்தின் தந்தையாகவும் கருதுகின்றனர். மற்றும் சிலர் அவரை அகிலத்தின் தாயாகக் கருதி வழிபடு கின்றனர். வீர பாவநிலை கைவரப்பெற்ற ஒரு தாந்திரீக சாதகன் அகிலாண்டத்தின் தாயை தனது மனைவியாகவே போற்றி வணங்குகிறான். மற்றும் சிலர் கடவுளை படைப் பவராகவும், உலகைக் காப்பவராகவும், அழிப்பவராகவும் எண்ணி வழிபடுகின்றனர். ஆகவே ஒருவர் பேருண்மையை பல்வேறு நோக்கங்களுடனும், பாவநிலைகளாலும் அணுகி அந்தப் பேருண்மை இயல்பை உணரலாம். இதற்கு வேண்டுவனவெல்லாம் தளராத நம்பிக்கையும் இடையறா முயற்சியுமேயாகும்.

உணர்ச்சி வயப்படுந் தன்மை கொண்ட ஆணோ அல்லது பெண்ணோ ஒன்பதுவித பக்தி வழிகளைப் பயில் கிறார்கள். அவைகளாவன :

1. கடவுளின் போற்றிகளைக் கேட்பது.
2. கடவுளைப் போற்றுவது.
3. எப்போதும் அவர் நினைவாகவே இருத்தல்.

4. அவருக்கு பாதசேவை செய்தல்.

5. எப்போதும் அவரை வழிபடுதல்.

6. அவர் முன் தலைதாழ்த்தி வணங்குதல்.

7. அவருடைய அடிமையாகவும் பக்தனாகவும் பாவித்து நடித்தல்.

8. அவரை முழு மனதுடன் விரும்புதல்.

9. அவர் முன் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்குதலும் தன்னை முழுக்க முழுக்க அவருக்கே அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுதலும்.

அன்பு அல்லது பக்தி ஒவ்வொரு ஆண் பெண்ணுக்கும் ஏற்படுவது இயற்கை. அது ஒவ்வொரு உயிருக்கும் இயல்பானது. நால்வகை யோகங்களில் (கர்ம யோகம், பக்தி யோகம், ஞான யோகம், ராஜ யோகம்) பக்தி யோகமே சுலபமானது பத்திரமானது. ஒரு சந்நியாசி அல்லது இல்லறத்தான், ஒரு ஆண் அல்லது பெண், குழந்தைகள் அல்லது பாமரர்கள் யாருமே பக்தி யோகத்தை ஒருவித ஆபத்துமின்றி சாதாரணமாகப் பயிலமுடியும். பக்தி யோகத்தில் ஆபத்துகளும், வீழ்ச்சிகளும் கொஞ்சமே. இந்தப் பாதை எல்லோருமே பின்பற்றத்தக்கது. சாத்திரங்கள் பெண்களையும் சூத்திரர்களையும் வேதங்கள் கற்பதை தடை செய்கிறது. ஆனால் சில வேத மந்திரங்கள் பெண்களாலும், சூத்திரர்களாலும் எழுதப்பட்டவை, சாத்திரங்களை நாம் அதை அப்படியே எடுத்துக் கொள்ளாமல் அதிலுள்ள உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். வேதங்களை கற்று அவைகளின் சூக்கும அர்த்தங்களை புரிந்துகொள்ள பெண்கள் சூத்திரர்கள் மட்டுமே இயலாதவர்கள் என்பதில்லை, பெரும்பாலான ஆண்களுங்கூட வேதங்களைப் படிக்க தகுதியற்றவர்கள். அறிவிலிகள் வேதங்களைப் படிப்பது உபயோகமற்றது. அது எதிர்மாறான விளைவுகளை உண்டாக்கும். வேதமும், வேத வாக்கியங்களும் (மந்திரங்களும்) சாதாரண

பெண்களாலும்ஆண்களாலும்சரிவரபுரிந்துகொள்ளமுடியாது. அது போன்றோர்கு வேத வாக்கியங்கள் கற்பது முத்துக்களை பன்றிக்கு போடுவது போலாகும். பன்றி முத்துக்களின் அருமையைப் புரிந்து கொள்வதில்லை. அவைகள் முத்துக்களை மிதித்துத் துவைத்து பாழாக்கிவிடும். அதற்காகவே சாத்திரங்கள் வேதங்களை சாதாரண மனிதர்களும் பெண்களும் படிப்பதைத் தடை செய்கிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு பக்தி வழியையே சிறந்ததென வகுத்துத் தந்துள்ளது. இந்த பக்தி வழியே சாதி, சமயம், நிறம், வயது இனம் போன்ற அனைத்துக்கும் பொதுவானது.

பக்தி யோகத்தில் முழுமையான சரணாகதி தத்துவம் மிக முக்கியமானது. ஒரு பக்தன் (வழிபடுபவன்) கடவுளின் பொற்பாத கமலங்களில் தன்னுடைய எல்லாவற்றையும் ஒப்படைக்கிறான். அவன் உடல், மனம், உடல்நலம், செல்வம் போன்றவற்றை கடவுளிடமே அர்ப்பணித்துவிடுகிறான். அவன் முழுக்க முழுக்க கடவுளின் கருணையையே நம்பி வாழ்கிறான். அவன் தனக்கென்று எந்த பொறுப்பையோ, தீர்மானிப்பதையோ வைத்துக் கொள்வதில்லை. அவனுக்கு எதிர்பார்ப்பு கிடையாது. கவலைப் படுவதில்லை. அச்சங் கொள்வதில்லை. அவன் அடக்கமாக இருந்து கடவுளின் அருளாணைப்படியே செயல்படுகிறான். அவன் தரையில் விழுந்த சருகைப்போல் செயல்படுகிறான். உலர்ந்த சருகிற்கு சொந்த பலம் கிடையாது. வடக்கிலிருந்து காற்று வீசினால் உலர்ந்த சருகு தெற்கு நோக்கி நகர்கிறது. கீழ்க்காற்று வீசும் போது அது மேற்கு நோக்கி அடித்துச் செல்லப்படுகிறது. ஒரு உண்மையான பக்தன் எல்லாவற்றையும் துறந்து கடவுளின் பாதங்களில் சரண் புகுந்தவன் இதேபோல் நடந்துகொள்கிறான். ஒரு உண்மையுள்ள பக்தன் இன்பதுன்பங்களை குறைபட்டுக் கொள்ளாமல் ஏற்றுக் கொள்கிறான். அவன் எல்லாவற்றையும் கடவுளின் செயலாகவே கருதுகிறான். வெற்றியைப் போலவே தோல்வியிலும், மகிழ்ச்சியைப்

போலவே துன்பத்திலும் அவன் கடவுளின் செயலென கருதுகிறான்.

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் அர்ச்சுனனுக்குச் சொல்கிறார் : "ஓ, அர்ச்சுனா! ஐயமற என்னுடைய இந்த தெய்வீகக் காட்சி அனைத்துக் குணங்களாலும் ஆனவை. (சத்துவம் ராஜசம், தாமசகுணம்). இதை கடப்பது சிரமம். யார் என்னை அவர்களாகவே வந்து சரணடைகிறார்களோ அவர்களால் மட்டுமே இதைக் கடக்க முடியும். நால்வகை நற்குணங்களைக் கொண்டவர்களே என்னை வழிபடுகிறார்கள். அதாவது துன்பப் படுபவர்கள்; ஞானத்தைப் பெற விரும்புபவர்கள்; ஆனந்தத்தைத் தேடுபவர்கள்; அறிஞர்கள் ஆவர். அவர்களில் அறிஞர்களே என்னிடம் நிலையான பக்திகொண்டவர்கள். அனைவருக்கும் மேலானவர்கள். ஞானிகளுக்கு நான் மிகவும் நெருங்கிய நண்பன். அவர்கள் எனக்கும் நெருங்கியவர்கள். சிரத்தையுடன் ஒரு பக்தன் எந்த உருவில் என்னை வழிபட்டாலும் அதே உருவில் நான் அவனுக்கு தடையில்லாமல் காட்சியளிக்கிறேன். அதே சிரத்தையுடன் ஆழ்ந்து அந்த உருவத்தில் இலயிக்கும்போது அவனது ஆசைகள் நிறைவேறுகின்றன. இவைகளை நானே அவனுக்கு அளிக்கிறேன். ஆசை, வெறுப்பு போன்ற முரண்பாடுகளின் மாயையால் பிறவி மாயையில் விழுந்து உழல்கிறார்கள்- பரத வம்சத்தில் உதித்தவனே! நற்குணங்கள் படைத்தவர்களிடமிருந்து பாபங்கள் விலகுவதால் பிறப்பின் முரண்பாட்டு மாயையிலிருந்து விடுதலை பெற்று என்னையே உறுதியுடன் பற்றிக்கொள்கிறார்கள். அதுபோன்ற உறுதியுடன் யோகிகளுக்கு நான் எளிதில் கட்டுப்படுகிறேன். அவர்கள் அப்பொழுது ஒரு நிலைப்பட்ட மனத்துடன் என்னையே தினமும் வழிபடுகிறார்கள். மேலான பூரண நிலையை எய்தி என்னை அடைந்த உயரிய ஆன்மாக்களுக்கு மறுபிறவி கிடையாது. அவர்கள் துன்பம் நிறைந்த நரகத்தில் உழல்வதில்லை. பிரிதாவின் மகனே! அத்தகைய மேலான புருஷோத்தமனை

அடைய எல்லா உயிர்களும் யாரிடம் சரணடைகின் றனவோ, யார் ஒருவர் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறாரோ அந்த பரிபூரணனான மகாத்மாவிடமே சரண்புகவேண்டும். நானே அனைத்துக்கும் மூலம். என்னிடமிருந்தே எல்லாம் உற்பவிக்கின்றன. இதே ஆத்மார்த்த உணர்வுடன் ஞானிகள் என்னை வழிபடுகிறார்கள். அவர்களுடைய மனத்தை பூரணமாக என்னிடம் நிலைநிறுத்தி, அவர்களின் புலன்களை என்னிடம் அடைக்கலமாக்கி என்னிடத்தி லிருந்து ஒளியைப் பெற்று எப்பொழுதும் என்னைப் பற்றியே போற்றிக்கொண்டு அதனால் அவர்கள் திருப்தியும் மகிழ்ச்சி யும் அடைகிறார்கள். தளராமல் எனக்கே அன்புடன் சேவை செய்யும் அவர்களுக்கு நான் புத்தி யோகத்தை அருளுகிறேன். அதைக்கொண்டே அவர்கள் என்னை அடை கிறார்கள். அவர்கள் மீதுள்ள அன்பினால் அவர்கள் இதயங்களில் நான் குடிகொள்கிறேன். ஞான விளக்கொளி யால் அறியாமை இருளைப் போக்கிவிடுகிறேன். உங்கள் மனத்தை என்னிடமே நிலைநிறுத்துங்கள். உங்களுடைய புத்தியையும் என்னிடமே வையுங்கள். இனி என்னிடமே சரணடைவீர். எந்த ஒரு உயிரையும் வெறுக்காதவன், எல்லோரிடத்திலும் அன்பு பூண்டவன், நான் எனது என்னும் அகந்தையை விட்டவன், துன்பத்திலும், இன்பத் திலும் சமநிலையில் இருப்பவன், எதையும் பொறுத்துக் கொள்பவன், எப்போதும் நிறைவுடன் தியானத்தில் நிலை யாக இருப்பவன், தன்னடக்கமுள்ளவன், உறுதி படைத் தவன், மனத்தையும் புத்தியையும் என்னிடமே நிலைநாட் டியவன் எவனோ அத்தகைய பக்தியுள்ளவனே எனக்குப் பிரியமானவன். உலகத்திற்கு எவனால் ஒருவித இம்சையும் ஏற்படாதோ, எவன் உலகத்தினால் ஒருபோதும் துன்பப் படாதவனோ, மகிழ்ச்சி, விரோதம், அச்சம், எதிர்பாப்பு இவைகளிலிருந்து விடுபட்டவன் எவனோ அவனே எனக்கு நெருங்கிய ஆப்தன். அடிமையாக இல்லாமல் இருப்பவன் எவனோ—தூய்மை, கடமை தவறாத நிலை, எதைக் குறித்தும் கவலைப்படாத தன்மை, சலனமற்ற குணம்,

பொறுப்புகளுக்கு ஆசைப்படாதவன் எவனோ அத்தகைய குணங்கள் என்னிடம் பக்தி வைத்திருப்பவன் எனக்கு விருப்பமானவன். எவன் எதிலும் அதீத மகிழ்ச்சி கொள்ளாதவனோ அல்லது வெறுப்பு காட்டாதவனோ, எதற்காகவும் துக்கப்படாதவனோ ஆசையற்றவனோ, நல்லது கெட்டது இரண்டையுமே துறந்தவனோ அப்படிப்பட்ட பூரண பக்தன் எனக்கு நெருங்கியவனாகிறான். சலனமற்ற பிரம்மம் ஆகிறான். அவர்கள் துன்பப்படுவதுமில்லை. ஆசைப்படுவதுமில்லை. எல்லா உயிர்களையும் ஒரேமாதிரி நினைப்பார்கள். அது போன்றோர் மட்டுமே என்னிடம் மேலான பக்தியைச் செலுத்துகிறார்கள். உண்மையான பக்தியால் அவர்கள் பேருண்மையில் என்னைக் காண்கிறார்கள். 'நான் யார்? எத்தகையவன்? என்பதையும் கண்டு கொள்கிறார்கள். பேருண்மையில் என்னைத் தரிசித்து, என்னிடமே சரண் புகுந்து, எனது எல்லையில்லா கருணையால் அவர்கள் வீடுபேறு எய்துகிறார்கள். ஒப்புவமையில்லா உன்னத நிலையைப் பெறுகிறார்கள்.

## 6. ஞானயோகம்

'ஞானம்' என்பது பேரறிவு. பேரறிவு இரண்டு வகைப்படும். அதாவது கீழ்நிலை; மேல்நிலை. இந்த உலகைப் பற்றியும் உலகிலுள்ள நிலையற்ற பொருள்களைப் பற்றியுமான அறிவு கீழ்நிலை அறிவாகும். முடிவான பேருண்மையைப் பற்றியும், எல்லையற்ற பொருளைப் பற்றியுமான ஞானமே உயர்நிலை அறிவு ஆகும் (விஞ்ஞானம்), ஞானம் மூவகைப்படும். அவைகளாவன: ஞானம்-ஞானி-விஞ்ஞானி. இவைகளைப் புரிந்துகொள்ள ஒரு உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஒரு மனிதன் பாலைப் பார்ப்பதில்லை. ஆனால் அவன் பால் வெள்ளையாக இருக்குமென்றும், அது திரவமானது, சத்துள்ளது, எளிதில் சீரணிக்கக் கூடியது என்றெல்லாம் கேட்டிருக்கிறான், இந்த வகையான அறிவை ஞானம் என்று சொல்லலாம்.

ஒரு மனிதன் முடிவான பேருண்மையைப் பற்றி குருவிடமிருந்து கேட்டிருக்கிறான். சாத்திரங்களில் படித்துமிருக்கிறான். ஆனால் அவனுக்கு கடவுளைப் பற்றி எந்தவித உண்மையும் தெரியாது. இது ஞானம். இரண்டாவது நிலையில் ஒரு மனிதன் பாலைப் பார்த்து இருக்கிறான். அது வெள்ளை நிறம், திரவரூபமானது என்றும் தெரிந்து வைத்திருக்கிறான். அதை ருசித்துப் பார்க்கிறான். இதையே 'ஞானி' என்கிறோம். ஒரு ஞானி பேருண்மையைக் கண்டு அறிய உண்மையாகப் பாடுபட்டு தேடத் தொடங்குகிறான். பேரானந்த அனுபவத்தின் ஒரு துளியை அவன் அனுபவிக்கிறான். ஆனால் அவன் சமாதியில் இன்னும் தோயவில்லை. இன்னும் அவன் கற்பித நிலையைத் தாண்டவில்லை, அதிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளவில்லை. மூன்றாவது கட்டத்தில் அந்த மனிதன் பாலைப் பார்க்கிறான். அதைத் தொடுகிறான். அவன் விரும்பும்போதெல்லாம் வேண்டிய அளவு அதை அருந்துகிறான். இந்த நிலையே விஞ்ஞானம். ஒரு விஞ்ஞானி பேருண்மையை உணர்ந்தவன். அவன் பந்த பாசங்களிலிருந்து விடுபட்டவன். ஞானயோகம் என்பது 'அறிவாலயத்திற்கு வழி! வாலறிவை எய்துவதற்குக் கையாளும் வழியையே ஞானயோகம் என்பர். பிறப்பு, வளர்ச்சி, வியாதி, முதுமை, மரணம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடும் வழியைக் காட்டுவதே ஞானயோகம். மனதை ஒருமைப்படுத்தி பேருண்மைக்கும் நிலையாமைக்கும் இடையிலுள்ள வித்தியாசத்தைப் பகுத்தறிவதே ஞானயோகம். இதையே நேதி மார்க்கம் (இது அல்ல, இது அல்ல) என்கிறோம்.

கடவுள் முடிவில்லாதவர்; நிரந்தரமானவர்; எல்லையற்றவர்; எப்போதும் மாறாதவர்; அழிவற்றவர்; எங்கும் வியாபித்திருப்பவர்; சர்வ சுதந்திரமானவர்; இரண்டாவது அற்ற ஒன்றேயானவர். அதற்கு பிறப்பில்லை; வளர்ச்சியில்லை; வியாதியில்லை; அழிவில்லை; மரணமில்லை; இனம் இல்லை; சாதி இல்லை; சமயமில்லை; நிறம் இல்லை; அது மனமற்றது; அதற்கு குணங்களில்லை; அது காலம், வெளி,

காரணம் அனைத்துக்கும் அப்பாற்பட்டது. தீ அதைச் சுட முடியாது. காற்று அதை உலர்த்த முடியாது; சூரியன் அதைச் சாம்பலாக்க முடியாது; அது ஒளிகளின் பேரொளி; அது உயிர்களின் பேருயிர்; பிரபுக்களுக்கெல்லாம் மகாப் பிரபு; தேவர்களுக்கெல்லாம் மகாதேவன்; சக்திகளின் மகா சக்தி; ஆற்றல்களில் பேராற்றல்; ஞானங்களில் விஞ்ஞானம். அகிலாண்டம் முழுவதுமே கடவுளில் அடக்கம். கடவுள் காரணமாகவே சூரியன் பிரகாசிக்கிறான். நட்சத்திரங்கள் கண் சிமிட்டுகின்றன. சந்திரன் ஒளிர்கிறான். தீ எரிக்கிறது. காற்று உலர்த்துகிறது. தண்ணீர் நனைக்கிறது. மேகங்கள் மழை பொழிகின்றன. மற்றெல்லாமும் நடக்கின்றன. ஒவ்வொரு உயிரிலும் கடவுள் அந்தரங்கமாக இருக்கிறார். எல்லையற்று எங்கும் வியாபித்துள்ள சக்தியைக் கடவுள் என்கிறோம். ஒவ்வொரு புழு பூச்சி உயிரினத்திலும் இருக்கும் அதே சக்தியை ஆத்மா அல்லது சீவாத்மா என்கிறோம். கடவுள் பொருள்களுக்கெல்லாம் பொருளானவர். ஒரு வகையில் கடவுள் அறிய முடியாதவர். அது பொருள்களுக் கெல்லாம் பொருளாக இருக்கும்போது அதை எப்படி அறிய முடியும். அறிவது என்றால் ஒன்றை உருவகப்படுத்திக் காண்பது. பொருள்களுக்கெல்லாம் பொருளானதை எப்படி உருவகப்படுத்திப் பார்க்க முடியும்? வேறு வகையில் கடவுள் உன் அறிவிற்கும் அப்பாற்பட்டவர். அது உன்னுள் உள்ள ஆன்மாவேயாகும். நீ உயிருடனிருக்கிறாய் என்பதற்கு என்ன அத்தாட்சி வேண்டும்?

உலகம் ஒருவருடைய மனத்தினால் கற்பிக்கப்பட்ட தோற்றமே ஒழிய வேறில்லை. ஒருவர் நினைப்பது போலவே ஆகிறார். கடவுள் எல்லாவற்றிலும் வியாபித்துள்ளார். கடவுள் வியாபித்து ஊடுருவாத பொருள் எதுவுமே இல்லை. அதில் தம் பெயர்களையும் உருவங்களையும் கொண்டது. அகிலத்திலிருந்து பெயர்களையும் உருவங்களையும் எடுத்து விடுங்கள். அதன் பிறகு நிற்பது கடவுள். கடவுள் மட்டும் தான். பொன்னிலிருந்து செய்யப்பட்ட பல்வகை நகை

நட்டுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதாவது கங்கணம், செயின், நெக்லேஸ், காப்பு, மோதிரம், கோப்பை, தட்டு, ஸ்பூன் போன்றவைகள். இந்த பல்வேறு பொருள்களை உருக்கி அழித்தால் நமக்குக் கிடைப்பது பொன் மட்டுமே. அதேபோல இந்த உலகிலுள்ள பெயர்களையும் உருவங் களையும் நீக்கிவிட்டுப் பார்ப்பீர்களானால் கடவுள் மட்டுமே நீங்காது நிற்பவர். ஒரு அப்பாவி மனிதன் உருவங்களையும் பெயர்களையும் பார்க்கிறான். அவைகளையே உண்மை யென்று நம்புகிறான். இந்தப் பெயர்கள் உருவங்களுக் கெல்லாம் மூலகாரணனான கடவுளை அறவே மறந்து விடுகிறான். ஒருவர் கடலிலுள்ள அலைகளையும், சிற்றலை களையும் பார்க்கிறார். அலைகள் கடலிலிருந்து வேறு பட்டவை என்று எண்ணுகிறார். அலைகளும் சிற்றலை களும் கடல் தண்ணீர் இல்லாவிடில் இருக்காது என்பதை மறந்துவிடுகிறார். உண்மையாக இருப்பது கடல்மட்டுமே. கடல் இல்லையென்றால் அலைகளும் சிற்றலைகளும் இருக்காது.

ஒரு சாதாரண மனிதன் தினந்தோறும் மூன்று நிலை களை அனுபவிக்கிறான். அதாவது விழிப்புநிலை, கனவு நிலை, உறக்கநிலை. விழிப்பு நிலையில் பெயர்களும் உருவங் களும் கொண்ட இந்த உலகம் அவனுக்கு உண்மையான தாகவே தோற்றுகிறது. அவன் ஒவ்வொரு முறை வேதனை மகிழ்ச்சிகளின்போது அழுகிறான், சிரிக்கிறான். அவன் தன்னுடைய தூல, சூக்கும புலன்கள், மனத்தின் மூலமாக பல்வேறு விஷயங்களை அனுபவிக்கிறான். அதே மனிதன் கனவு நிலையில் விழிப்பு நிலை உலகத்தையும், தன் மனைவி மக்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் தொடர்பை முழுக்க முழுக்க மறந்துவிடுகிறான். பிறகு அவனுடைய கனவு உலகத் தொடர்புகள் மாறுபட்ட மக்களுடன் நிகழ்கின்றன. இந்த உலகம் விழிப்பு நிலையில் உண்மையெனத் தோன்றுவது போலவே கனவு காணும்போது கனவு உலகம் உண்மை யெனத் தோற்றுகிறது. கனவில் ஒரு மனிதன் கனவு உலகம்

அதில் காணும் பொருள்களின் பொய்த் தோற்றத்தை சந்தேகிப்பதில்லை. அவன் கனவுகாணும் காலம் வரைக்கும் கனவு உலகை உண்மையானதாகவே எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறான். அவன் கனவில் துன்பப்படும்போது அழுவதும், மகிழ்ச்சியின்போது சிரிப்பதுமாக இருக்கிறான். ஆனால் அதே மனிதன் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இருக்கும்போது விழிப்புநிலை உலகம், கனவு நிலை உலகம் இரண்டுமே மறைந்து விடுகின்றன. அப்போது அந்த மனிதன் காரண, காரிய, விளைவுகளுக்கெல்லாம் அப்பாலுள்ள பரவெளியையும் கடந்து நிற்கிறான். ஆழ்நிலை உறக்கத்தில் மனம் ஆத்மாவில் (உயிரில்) ஒன்றுகிறது. ஆனால் அறியாமை நிலை முழுவதுமே அவனிடமிருந்து இன்னும் விலகிவிடவில்லை. ஆன்மாவில் மனம் முழுவதும் ஒன்றவில்லை. இன்னும் இருந்துகொண்டிருக்கும் அறியாமை காரணமாக மீண்டும் சாதாரண நிலைக்கு திரும்பிவரும்போது அவனால் மனம் ஆன்மாவில் ஒன்றிய தன்மையை புரிந்துகொள்ள முடியாமற் போகிறது. ஆனால் அடுத்து நான்காவது நிலை ஒன்றும் உண்டு. அதுவே துரிய நிலை அல்லது சூழ்நிலைத் தியான நிலை. இந்த நிலையை கொடுத்துவைத்த ஒரு சிலரால் மட்டுமே அனுபவிக்க முடியும் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் புகும் ஒருவர் எல்லா பாபங்களையும், எல்லா பொய்த்தோற்றங்களையும் உதறி விடுகிறார். பிறகு எஞ்சி நிற்பது கடவுள்- கடவுள் மட்டுமே! இந்த நிலையில விழிப்புநிலை உலகமும், கனவு உலகமும், கனவற்ற ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகிய எல்லாமே மறைந்து போகின்றன. சமாதியில் ஒருவர் காரண, காரிய, பரவெளி எல்லைகளுக்கு அப்பால் கடந்து செல்கிறார். முவகைக் குணங்களான தாமசம், இராஜசம், சத்துவங்களைத் தாண்டிப் போகிறார். இந்த நிலையில் ஒரு பொருள், பொருளுக்கான உருவம், அதன் விவரம் எல்லாமே ஒன்றாகி விடுகின்றன. சமாதியில் புகும் ஒருவர் பந்தம், விடுதலை, ஞானம் போன்ற எல்லாவற்றையுமே மறந்து நிற்கிறார். அந்த நிலையில் இரண்டாவது நபருக்கு இடமே கிடையாது. பிறகு தன்னில் தானானதும், தன்னில் தானாகவுள்ள உயிர்ச்

சார மகாசமுத்திரம் என்பது மட்டுமே இருக்கிறது. நிலைமை இதுவாக இருக்க யாருக்குயார் பந்தப்படுவது? எவரிடமிருந்து விடுதலை பெறுவது? சமாதியில் உள்ளவருக்கு பந்தம் அல்லது விடுதலை என்ற பிரச்னைகளே எழுவதில்லை.

பெயர்களும் உருவங்களும் காலத்திலும், பரவெளியிலும், காரணத்திலுமே இருக்கின்றன. காலம், பரவெளி, காரணம் எல்லாமே மனத்தில் இருக்கின்றன. இந்த உலகம் முழுவதுமே மனம் இருப்பது மனத்தின் காரணமாகத்தான். மனம் ஆன்மா இன்றி தனியாக இருக்க முடியாது. மனம் ஆன்மாவின் கருவியாக மட்டுமே இருக்கிறது. மனம் தனக்கான ஒளியையும் உயிரையும் ஆன்மாவிலிருந்தே பெறுகிறது. மனம் உலகை ஐந்து தூல புலன்கள், ஐந்து சூக்கும புலன்கள் மூலமாகவே அறிகிறது. மனமே எல்லா புலன்களையும் இயக்குகிறது. மனம் இன்றி புலன்கள் மட்டும் தனித்து இயங்க முடியாது. விழிப்புநிலையில் புலன்களை பல்வேறு விஷயங்களுக்கு இடையறாமல் இழுத்துச் செல்கிறது. புலன்களின் இந்த செய்கைகள் மனத்தின் சக்திகளைச் சிதறடிக்கிறது. ஒருவர் மன ஒருமைப்பாட்டு சக்தியை இதனால் இழந்து விடுகிறார். மனம் ஆன்மாவின் பிரதிபலிப்பைக்காண தவறிவிடுகிறது. நீங்கள் ஒரு ஏரிக்கரையின்மீது நின்று நீர்ப்பரப்பைப் பார்த்தீர்களானால் உங்கள் பிரதிபலிப்பை'அதில் காண முடியும். சுற்றியுள்ள பொருள்களின் பிரதிபலிப்பையும் அதில் காண்பீர்கள். ஆனால் தண்ணீரில் அலைகளோ, குமிழ்களோ சலனமோ இருக்கக் கூடாது. மாறாக தண்ணீர் அலைந்து கொண்டிருந்தால் நீங்கள் உங்களுடைய பிரதிபிம்பத்தை நீர்ப்பரப்பில் பார்க்கமுடியாது. அதேபோல பல்வேறு புலன் பொருள்களின் எண்ண அலைகளால் மனம் அலைக்கழிக்கப் படும்போது ஒருவர் ஆன்மாவை முழுக்க முழுக்க காணத் தவறிவிடுகிறார். மனம் அமைதியுடன் அசையாதிருந்தால் அதாவது சமாதி நிலையில் ஒருவர் எளிதில் ஆன்மாவை தரிசிக்கிறார்.

ஒரு குளவி ஒரு கதவின் வழியாக பெரிய ஹாலுக்குள் பிரவேசிக்கிறது. கதவு என்னமோ திறந்தே இருக்கிறது. ஆனால் குளவி கதவு வழியை மறந்துவிடுகிறது. வெள்ளை நிறச் சுவற்றைப் பார்த்து அதை வழியென நினைக்கிறது. அதை நோக்கி விரைகிறது. சுவற்றில் தலையை மோதிக் கொள்கிறது. குளவி குழப்பமுற்று மிரண்டுபோகிறது. ஜன்னல் வழியாக ஒளி வருவதைப் பார்க்கிறது. பிறகு அது ஜன்னல் கண்ணாடியை நோக்கி விரைகிறது. அதில் தலையை மோதிக்கொள்கிறது. அடிபட்டு மிரண்டுபோகிறது மீண்டும் ஒளிவரும் அடுத்த ஜன்னல் கண்ணாடிக்கதவை நோக்கி பறக்கிறது. மீண்டும் அடிபட்டு குழம்பிவிடுகிறது. ஆனால் முதலில் அறைக்குள் நுழைந்த வாசல்வழி அகலத் திறந்தே இருக்கிறது. குளவி அந்த வாசல் வழியையே மறந்துவிட்டது. நம்பி நம்பி தவறான வழிகளில் செல்ல முயற்சிக்கிறது. கடைசியில் குளவி அறையை விட்டு வெளியேறத் தெரியாமல் அழிந்துபோகிறது. அந்த குளவி ஹாலுக்குள் நுழைந்த அந்த வழியை ஏன் மறந்துவிடுகிறது? வழி என்னவோ அகலத்திறந்துதானே இருக்கிறது! இந்த மயக்க நிலைக்கு காரணம் என்ன? ஏன் அது மிரட்சி கொண்டது? இந்த ஏன் என்ற கேள்விக்கு பதில் கிடையாது. மனத்தின் குழப்பத்திற்குக் காரணம் மாயாசக்தியினால் ஏற்படும் குணங்களின் செயல்களே. ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள ஆன்மா சுயேச்சையானது. நிரந்தரமானது. ஆனால் உலகின் எண்ணற்ற பொருள்களுடன் இயங்கும் புலன் களோடு மனம் தொடர்பு கொள்கிறது. அதனால் அது ஹாலுக்குள் நுழைந்த குளவியைப்போல் குழம்பிவிடுகிறது. மனிதன் தன்னுடைய சுய பேருண்மை நிலையை மறந்து விடுகிறான். அவன் தன்னை அறியும் உடல், புலன்கள் மனம், புத்தியெனக் கருதுகிறான். அவன்தான் இந்த உலகுக்கு வந்த பாதையை மறந்து விடுகிறான். விடுதலைக் கான உண்மை பாதையில் செல்வதை விட்டு அவன் பந்தத்தி லாழ்த்தும் மாற்றுவழியில் செல்கிறான். அவன் விடுதலையை விரும்புகிறான். அதே விடுதலையைதான் உலகாயதப்

பொருள்களிலும், புலன் போகங்களிலும் பெறமுடியும் என்று எண்ணுகிறான், மறைந்து போகக்கூடிய பொருள்களை அனுபவிக்கும்போது அவனுக்கு அடிமேல் அடி கிடைக்கிறது. அதனால் குழம்பிவிடுகிறான். அறையினுள் சிக்கிய குளவியைப் போல ஒரு சாதாரண மனிதன் போராடிப் பார்க்கிறான். நம்பிநம்பி ஏமாற்றமளிக்கும் முயற்சிகளில் முயன்று முயன்று தன் வாழ்நாளை பாழாக்கிக் கொள்கிறான்.

நிலாவொளியில் தோட்டத்தின் வழியாக நடந்துசெல்லும் ஒரு பெரிய மனிதர் கீழே வளைந்து கிடக்கும் ஒரு கயிற்றைப் பார்க்கிறார். அதை அவர் ஒரு பாம்பு என நினைக்கிறார். தன் ஊழியர்களை விளக்கு, கம்புகளுடன் அங்கு வருமாறு அழைக்கிறார். பாம்பை அடித்துக் கொல்லும்படி கூறுகிறார். ஆனால் ஊழியர்கள் விளக்கு, தடிகளுடன் அந்த இடத்திற்கு வந்தபோது அந்த பெரிய மனிதர் தான் கண்டது பாம்பு அல்ல கயிறுதான் என்று அறிகிறார். பாம்பு என்கிற எண்ணம் அவருடைய மனத்திலிருந்து மறைந்து விடுகிறது. கயிறுக்குப் பதிலாக அவர் பாம்பைப் பார்த்தது எப்படி? இந்த மாயாஜாலம் எப்படி நடந்தது? இந்தக் குழப்பத்திற்கு என்ன காரணம்? அந்த பெரிய மனிதரும், அவருடைய தவறான எண்ணமுமேயாகும்!

ஒரு சூல் கொண்ட சிங்கம் வேட்டைக்காக ஒரு ஆட்டு மந்தையை நெருங்கியது. ஒரு ஆட்டைக் கொல்லத் தாவியது. ஆடு தப்பித்துக் கொண்டது. பெண் சிங்கம் ஒரு குட்டியை ஈன்றுவிட்டு தரையில் விழுந்து இறந்துவிட்டது. ஆட்டிடையன் அந்த தாயற்ற சிங்கக் குட்டியைப் பார்த்தான். அதனிடம் பரிவு கொண்டான். அவன் அந்த சிங்கக் குட்டிக்கு வெள்ளாடு, செம்மறியாடுகளின் பாலை ஊட்டினான். ஆட்டுக்குட்டிகளோடு சேர்த்து அதையும் வளர்த்தான். சிங்கக்குட்டி சில மாதங்களுக்குப் பிறகு புல்லை மேய ஆரம்பித்தது. அவைகளோடு ஒன்றாக வளர்ந்தது. அது கர்ஜிப்பதற்குப் பதிலாக 'மே' என்று கத்தியது. நாளாவட்டத்தில் அது பெரிய சிங்கமாக வளர்ந்தது. அது முழுக்க

முழுக்க தன்னுடைய உண்மையான குணாதிசயங்களை மறந்துவிட்டது. அந்த பெரிய சிங்கம் மாமிசம் தின்னும் மிருகமாக இருப்பதற்குப் பதிலாக புல் மேயும் ஆடுபோல் மாறிவிட்டது. நாய் குலைத்தால் ஓடும் வெள்ளாடுகள், செம்மறி ஆடுகள் போல மாமிசம் தின்னும் சிங்கமும் மந்தையுடன் சேர்ந்து ஓடியது. ஒரு நாள் ஒரு காட்டுச் சிங்கம் இரையைத் தேடி புல் மேயும் சிங்கம் வசித்த ஆட்டு மந்தையை நோக்கிச் சென்றது. ஆனால் தன்னைவிட மிகப் பெரிய சிங்கம் ஆடுபோல் கத்தி, புல்லையும் தழைகளையும் மேய்ந்து மிரண்டு ஓடும் ஆட்டு மந்தையோடு தானும் ஒன்றாக ஓடுவதைக் கண்டு காட்டுச் சிங்கம் மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டது. முதலில் காட்டுச் சிங்கம் குழம்பியது. உன்னிப்பாகப் பார்த்த பிறகு அதன் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டது. ஒரு அடர்ந்த புதரின் மறைவில் அந்த புல் மேயும் சிங்கத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும் என எண்ணி மறைந்து கொண்டது. ஆட்டு மந்தையோடு மேய்ந்துகொண்டு வந்து காட்டுச் சிங்கம் மறைந்திருந்த புதருக்கருகில் நெருங்கியது. காட்டுச் சிங்கம் திடீரென புல் மேயும் சிங்கத்தின் மீது பாய்ந்து அதைப் பிடித்துக் கொண்டது. மந்தை ஆடுகள் ஓடிவிட்டன. புல்மேயும் சிங்கம் ஆடுபோல் கத்திற்று. பயத்தால் நடுநடுங்கியது. மந்தையோடு சேர்ந்து ஓடமுயன்றது. ஆனால் காட்டுச் சிங்கம் அதை விடவில்லை. காட்டுச்சிங்கம் புல்மேயும் சிங்கத்திற்கு அதன் உண்மையான பிறவித் தோற்ற நிலைமையை அதற்குப் புரிய வைக்க முயன்றது. ஆனால் மந்தைச்சிங்கம் அதற்கு செவி சாய்க்கவில்லை. பதிலாக அது ஆட்டுமந்தையுடன் போய்ச் சேர்ந்துகொள்ள தன்னை விடுவித்து உதவும்படி கெஞ்சியது. ஆனால் காட்டுச் சிங்கம் அதை விடவில்லை. அது அதை ஒரு தண்ணீர்க் குட்டைக்கு இழுத்துச் சென்றது. அதைப் பார்த்து அதனுடைய பிரதிபிம்பத்தை தண்ணீரில் பார்க்கும்படி சொல்லிற்று. அந்தோ! என்ன ஆச்சரியம்! தான் ஒரு வெள்ளாடுமல்ல — செம்மறி ஆடுமல்ல! ஒரு காட்டு அரசனான உண்மையான சிங்கம்தான்

என புரிந்துகொண்டது! காட்டுச் சிங்கம் ஆட்டுச் சிங்கத்திற்கு கத்துவதற்குப் பதிலாக எப்படி கர்ஜிப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொடுத்தது. புல்லும் தழையும் மேய்வதற்குப் பதில் மாமிசத்தைப் புசிப்பது எப்படி, காட்டில் சுதந்திரமாக பயமின்றி சுற்றித் திரிவதுஎப்படி என்பவற்றைக் கற்பித்தது. இவ்வாறு அந்த ஆட்டுச் சிங்கம் தனது உண்மை இயல்பைப் புரிந்து கொண்டது. காட்டுச் சிங்கத்தைத் தொடர்ந்து காட்டுக்குள் நுழைந்தது. சுதந்திரமாக ஒரு அரசனைப் போல் பயமின்றி திரிந்தது. ஆனால் எல்லாம் வழக்க பலந்தான். ஒவ்வொன்றும் மனத்தைப் பயிலுவிப்பதைப் பொருத்தே இருக்கிறது. ஒருவர் சரியான பாதையை வகுத்துக்கொண்டு உண்மையுடன் உழைத்தால் அவர் விடுதலை மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறார். ஒருவர் வழிவிட்ட வழியில் தவறான பாதையில் சென்றால் வேதனையில் சிக்கி பந்தத்தில் உழல்கிறார்.

இந்த அகிலத்தின் ஒரே ஒரு மகோன்னத உயிர்ச்சாரம் இருக்கிறது. அந்த ஒரு பரம்பொருளை அகிலத்திலுள்ள சாதாரணமானவர்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்கின்றனர். அறியாமையினால் அவர்கள் ஒருமையில் பன்மையைக் காண்கிறார்கள். அவர்கள் கடவுள், ஆன்மாவைக் காண்பதற்குப் பதிலாக பெயர்களும் உருவங்களும் நிறைந்த உலகத்தை பார்க்கிறார்கள். இருட்டில் கயிற்றில் பாம்பைப் பார்க்கும் மனிதனைப்போல மக்கள் கடவுளுக்குப் பதிலாக இந்த உலகத்தைப் பார்க்கிறார்கள். கயிறு உண்மையான பாம்பாவதில்லை. அறியாமையினால் மனம் கற்பித்ததே பாம்பின் காட்சி. அதேபோல இந்த அகிலம் உண்மையான தோற்றமல்ல. அது ஆன்மா. தூய உயிர்ச்சாரம். பேரானந்தப் பெருநிலை. அறியாமையினால் இவைகள் அகிலம் போல காட்சியளிக்கிறது. அகிலத்தின் தோற்றத்திற்குப் பின்னணியில் உண்மையாக இருப்பது உயிர்ச்சாரம். இது எப்போதும் தூய்மையாகவும் மாறாமலும் இருக்கிறது. எல்லா கற்பனைத் தோற்றங்களையும் ஒதுக்கி ஒருவர்

தன்னை உயிர்ச்சாரத்தின் ஒரு பகுதியாகவே கருதுவாராயின் அவர் மகிழ்ச்சியையும் விடுதலையையும் பெறுகிறார். யார் ஒருவர் எப்போதும் சுதந்திரமாக இருப்பதையே உண்மை யான சுதந்திரம் என்று நினைப்பாரானால், யார் ஒருவர் பந்தத்தை மேலான பரம்பொருளுக்கு மட்டுமே பந்தப்பட்ட வராக நினைப்பாரானால் அதுவே உண்மையானது. உண்மையில் ஆன்மா எப்போதும் பந்தப்படாமலிருப்பது. குழப்பத்தினால் ஒருவர்தான் தளையுண்டிருப்பதாக எண்ணு கிறார். இந்த தளையில் சிக்கியுள்ளோம் என்ற நினைப்பு பற்றிக்கொண்டு மேலும் தொடர்கிறது. ஆன்மா ஒரு சாட்சி. எங்கும் வியாபித்திருப்பது. பூரணமானது. விருப்பு வெறுப் பற்றது, பேதமற்றது, எல்லா குண நலன்களும் நிறைந்தது, சுதந்திரமானது, ஞானம் மிக்கது, செயலற்றது, பந்தபாச மற்றது, ஆசையற்றது, அமைதியுள்ளது, அளக்கமுடியாது, ஆழமுடையது. ஆனால் மயக்கத்தின் விளைவாக அது உலகத்தைச் சார்ந்ததாகவே தெரிகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்? உண்மையான முயற்சியினாலும், உண்மை யான ஞானத்தினாலும் இந்த மாயா சொருபத்தை விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் அறிய வேண்டுவது என்னவெனில் உருவமாக இருப்பது பொய்யானது; அருவமாக இருப்பது மெய்யானது. நிரந்தரமானது. பிறப்பு, மூப்பு, சாவு, மறுபிறப்பு என்ற சுழற்சிக்குக் காரணம் ஒருவர் தன்னை அழிந்துபோகும் உடல், புலன்கள், மனமாக பாவிப்பதாலாகும். கண்ணாடியில் பார்க்கும் நிழலுருவத்திற்கு உயிர் கிடையாது. அது வெறும் தோற்றமே ஒழிய வேறொன்றுமில்லை. உண்மையில் இருப் பது கண்ணாடி மட்டுமே. அதேபோல் உடல், புலன்கள், மனம் போன்றவைகளும் உயிர் அல்ல, ஆன்மாவுடன் படிந்திருப்பதால் அவைகள் உயிருள்ளவைகள்போல் தோன்று கின்றன. ஒரு ஜாடியின் உள்ளேயும் வெளியேயும் இருக்கும் ஆகாசம் (பரவெளி) போல பரம்பொருளும் இருந்துகொண் டிருக்கிறது. எங்கும் பரவியுள்ள ஆன்மாவும் எல்லா உயிர்

களுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் இருக்கிறது. தனிப்பட்ட ஆன்மா எப்படி உடலைத் தோற்றுவிக்கிறதோ அதேபோல பரமான்மா இந்த அகிலத்தைத் தோற்று விக்கிறது. அலைகள், குமிழ்கள், நுரை எப்படி தண்ணீரிலிருந்து வேறு பட்டவையல்லவோ அதேபோல் அகிலம் ஆன்மாவிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல. துணியை ஆராய்ந்தால் நூலிழை எப் படியோ அதேபோல் இந்த அகிலம் முழுவதும் பார்த்தால் ஆன்மாவிலேயன்றி வேறில்லை. ஆன்மாவில் தோன்றும் அறியாமையினால் உலகம் தோன்றுகிறது. ஆன்மாவில் விளங்கும் ஞானத்தினால் உலகம் மறைகிறது. மண் பானை மண்ணுடனும், அலையும் சிற்றலையும் தண்ணீரிலும், பொன் வளையல் பொன்னிலும் கலப்பதுபோல் ஆன்மாவிலிருந்து வந்த உலகம் கடைசியில் ஆன்மாவிலேயே கரைகிறது. உடல், பந்தம், மோட்சம், அச்சம், நரகம், சொர்க்கம் போன்ற நினைப்புகள் எல்லாம் அறியாமையில் தோன்றும் கற்பிதங் களே. இந்த பொய்யான கருத்துக்களினால் உயிருக்கான ஆர்வம் நிலைத்து நிற்கிறது. உண்மையில் ஆன்மா இவை களுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டது.

பிரம்மமும் அதன் படைப்புச் சக்தியும் பிரகிருதி சக்தி எனப்படுகிறது. இவைகள் எல்லாம் ஒன்றுதான். அவைகள் பிரிக்கவே முடியாதவை. அவைகள் ஒன்றில் ஒன்று பிணைக் கப் பட்டுள்ளன. பால் வெண்மை நிறத்திலிருந்து வேறு படுத்த முடியாதது. நெருப்பு அதன் எரியுந் தன்மையி லிருந்து வேறுபடுத்த முடியாதது. இவைகளைப் போலவே கடவுள் அல்லது பிரம்மத்தை பிரகிருதி சக்தியிலிருந்து வேறுபட்டது என நினைக்கவே முடியாது! அவைகள் ஒரே பொருளின் இரண்டு குணங்கள். அவைகள் சாரத்தில் ஒன்றேதான். பிரகிருதி சக்தியே மனம் - சடமாக பரிண மித்து இந்த உலகத் தோற்றத்தைப் பெறுகிறது. பிரகிருதி சக்தி மூன்று குணங்களை உள்ளடக்கியது. அதாவது சத்துவம், இராஜசம், தாமசம். இந்த குணங்கள் அவனு டைய கருத்தும் பண்புகளுமாகும். இவைகளிலிருந்தே இந்த

அகிலாண்டம் முழுவதும் பரிணமிக்கிறது. இந்த மூன்று குணங்கள்தான் படைப்பிற்குக் காரணமாகிறது. இந்த அகிலத்தில் இந்த குணங்கள் அற்ற எந்தப் பொருளையும் பார்க்க முடியாது. உயிர்ச்சாரம் எதிலும் இல்லாமல் இருப்ப தில்லை. இருந்தும் அது தானாகவே பல்வேறு வழிகளிலும் விதங்களிலும் வெளிப்படுகிறது. பரிணமித்த அகிலத்தில் சித்து (பூரண ஞானம்) அற்ற ஒரு வஸ்து உயிர்ப்பே இல்லா மல் இருக்காது. முழுக்க முழுக்க உயிர்ப்பு மட்டுமே உள்ள ஒரு பொருளும் இருக்காது. உயிர்ச்சாரமும் உயிர்ச்சார மற்ற ஜடத்தன்மையும் எப்போதும் ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைந்துள்ளன. பல்வேறு விஷயங்களிலும் பொருள்களி லும் வெளிப்படும் உயிர்ச்சாரம் பல்வேறு வகைகளில் வித்தி யாசப்படும். இது மேலோங்கி ஆக்கிரமித்து நிற்கும் குணத் தைப் பொருத்து மாறுபடுகிறது. பிரகிருதி சக்தியினுடைய குணங்களே முழுமையை (பூரணத்துவம்) முழுமையற்றதா கவும் (அபூர்ணத்துவம்), எல்லையற்றதை எல்லை பெற்ற தாகவும் மாற்றம் பெறச் செய்வதுபோல் தோற்றுகிறது. மேலும் அது உருவமற்றதை உருவமுள்ளதாகவும், உயிர்ச் சாரத்தை உயிர்ச்சார ஜடமாகவும் மாற்றிவிடுவதுபோல் தோற்றுகிறது. பிரகிருதி சக்திக்கு இரண்டு ஆற்றல்கள் உண்டு. அதாவது மறைத்தல் (ஆவரணம்), வெளிப்படுத் துதல் (விட்சேபம்) ஆகும். பிரகிருதி சக்தி மறைந்திருந்து, தனக்குத்தானே மறைத்துக்கொண்டு இயங்குகிறது. அது திருவிளையாடல்கள் புரிந்த பூர்வ அனுபவங்களின் சேமிப்பி லிருந்து அகிலத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. சக்தி தனது குணங்களின் துணை கொண்டு இந்த அகிலத்தில் பெயர் களையும் உருவங்களையும் வெளிப்படுத்துகிறது. பிரகிருதி சக்தி இருவகைப்படும். அவைகள் மாயை, அவித்யை. சத்துவகுணம் மேலோங்கியுள்ள பிரகிருதியை மாயாசக்தி என்கிறோம். ராஜச, தாமச குணங்கள் மேலோங்கி நிற்கும் பிரகிருதியை அவித்தை என்கிறோம். சக்திக்குள் பரமான்மா மூன்று குணங்களையும் மிதித்துக்கொண்டு பிரதிபலிக்கும் போது அதை ஈசுவரா என்கிறோம். ஈசுவரா படைப்புக்

கடவுள், அவர் படைக்கப்பட்டவைகளையும், அசைபவை களையும் அசையாதவைகளையும் ஆட்சி புரிகிறார். அதே பரமான்மா மூன்று குணங்களின் இழுபறிக்கு ஆளாகி பிரதி பலிப்பதே சீவன் (தனி உயிர்).

ஓர் ஆணுக்கும் மற்றொரு ஆணுக்கும், ஒரு பெண் ணுக்கும் மற்றொரு பெண்ணுக்கும், ஒரு ஆணுக்கும் பெண் ணுக்கும் இடையில் தோன்றும் வித்தியாசங்களுக்கு இந்த குணங்களே காரணம். நாம் இந்த அகிலத்தில் பார்க்கும் விதவிதமானவைகளுக்கும், எல்லா வித்தியாசங்களுக்கும் காரணம் இந்த மூன்று குணங்களின் திருவிளையாடல்களே. ஒருவரிடத்தில் மூன்று குணங்களுமே இருந்து கொண்டிருந் தாலும் அவைகள் எல்லாமே ஒரே அளவில் செயல்படுவ தில்லை. இந்த குணங்களில் ஏதாவது ஒன்று மட்டும் மற்ற இரண்டு குணங்களையும் மீறி வேலை செய்கிறது. இவ்வாறு மீறி இயங்கும் குணத்திற்கேற்ப ஒருவரின் பண்பு, தூய்மை. மனோ சக்தி, திறமை போன்றவை படைப்பு உயிர்களில் வித்தியாசப்படுகின்றன. மேலோங்கி நிற்கும் குணத்தின் ஆதிக்கத்திற்கேற்ப நல்ல அல்லது கெட்ட, பெருந்தன்மை யுடைய அல்லது குரூரமான ஆசைகளும் எண்ணங்களும் மனத்தில் தோன்றுகின்றன.

தமோகுணம் ஒரு மனிதனிடம் மேலோங்கி நிற்கும்போது உயிர்ச் சாரத்தின் மட்டம் கீழிறங்கிவிடுகிறது. அது ஒருவரை அறிவீனத்திலும், பந்தத்திலும் தள்ளுகிறது. தமோகுணம் ஒரு மனிதனை சோம்பல், மந்தம், பெருந்தீனி, காமம், கோபம், பேராசை, வெறுப்பு போன்றவைகளில் ஆழ்த்தும், தமோ குணம் படைத்தவன் புலன்களிலும், புலன் போகங் களிலும் மிகுந்த அக்கறை காட்டுவான். அப்படிப்பட்ட மனிதன் வாழ்க்கை தர்மத்தின் உயர்ந்த குறிக்கோள்களை பெற்றிருக்க மாட்டான். ரஜோ குணம் ஒரு மனிதனிடத்தில் மேலோங்கி இருந்தால் அவன் மிகவும் சுறுசுறுப்புடையவனாக

இருப்பான். ரஜோ குணம் தமோ குணத்தை அழுத்த சத்துவ குணத்துடன் வேலை செய்யும். அல்லது அது சத்துவ குணத்தை அடக்குவதற்கு தமோ குணத்துடன் வேலை செய்யும். முந்தையதில் ஒரு மனிதனுடைய மோட்சத்திற்காக இயங்குகிறது. பிந்தையில் அவனுக்கு பந்தத்தை விளைவிக்கிறது. ரஜோ குணத்தின் ஆதிக்கத்தினால் மனம் எண்ணற்ற ஆசைகள் எண்ணங்களுடன் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறது. அது போன்ற ஒரு மனிதன் ஏதாவது ஒன்றை செய்து கொண்டே இருப்பான். ரஜோ குணம் ஒருவனை பெருமைக்கும் விளம்பரத்துக்கும் தூண்டுகிறது. ரஜோ குணம் ஒருவனை தற்பெருமை, கர்வம், டம்பம், கோபம், முரட்டு சுபாவம், அழுக்காறு, பற்றுதல், செயலாற்றுதல் போன்ற குணங்களுக்கு உட்படுத்தும். ரஜோ குணம் கொண்ட ஒருவன் உலகாயத விஷயங்களிலும், புலன்களிலும், புலன் போகங்களிலும் மிகுந்த அக்கறை காட்டுவான். ஒருவனிடம் சத்துவ குணம் மேலோங்கி இருக்கும்போது எல்லா கெட்ட குணங்களிலிருந்தும், பலவீனங்களிலிருந்தும் மனத்தை விடுவிக்கிறது. ஒரு சத்துவ குணம் படைத்த மனம் தூய்மையுடன் அப்பழுக்கற்று விளங்கும். அவர் அமைதி, ஆற்றலைப் பெறுகிறார். எல்லா உயிர்களிடத்தும் ஒரு சத்துவ குண மனிதன் கருணையுடனும், பெருந்தன்மையுடனும் நடந்து கொள்வார். அவர் உண்மை, கற்பொழுக்கம், கடவுளிடம் அன்பு, கடவுளிடம் அச்சம் போன்ற பண்புகளுடன் விளங்குவார். ஒரு சத்துவ குண மனிதனிடம் காணப்படும் குணாதிசயங்களாவன:— அஞ்சாமை, உளத்தூய்மை, புத்தி கூர்மை, எல்லாவித சமய சூழ்நிலைகளில் நிலை கலங்காதிருத்தல், அறம், புலனடக்கம், தியாகங்கள், சாத்திர நூல் கற்றல், எளிமை, நேர்மை, சத்தியம், புறம் பேசாதிருத்தல், எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பும், பரிவும் காட்டுதல், கோபமின்மை, பகுத்தறிதல், பற்றறுத்தல், புலன்களுடன் பந்தமில்லாமை, நிச்சலனமாக இருத்தல், நிராசை, பெருந்தன்மை, அடக்கம், சஞ்சலம் அறுத்தல், கர்வமின்மை ஆகும். நிரந்தரமற்ற பொருட்கள் சத்துவ குணத்தவனைக்கவராது.

ஒரு சத்துவ குண மனிதன் ஏகாந்தத்தையும், தெய்வீக சிந்தனையையும் விரும்புவான். அவன் எப்பொழுதும் வாழ்க்கையின் உயர்ந்த லட்சியங்களையே கொண்டிருப்பான்.

ஞான மார்க்கம் வெகு சமீபத்தில் இருப்பது. ஆனால் அதைப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுவது கடினம். ஒவ்வொரு வரும் இந்த வழியை ஏற்பது என்பது இயலாது. ஒவ்வொரு வரும் இந்த சிக்கலான வழியைப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுவது சிரமம். இது கூரிய கத்தி முனையில் நடப்பது போன்றது. ஒரு ஞானி கீழ்க்கண்ட நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கான கூரிய புத்தியுடையவனாக இருத்தல் வேண்டும். அவை யாவன:—

1. சமம்
2. தமம்
3, உபரதி
4. திதிட்சை
5. சிரத்தை
6. சமாதானம்
7. முமுட்சுத்துவம்
8. நித்தியாநித்ய விவேகம்

## 1. சமம் அல்லது அமைதி

விழிப்பு நிலையில் ஒரு சாதாரணனுடைய மனம் புலன் பொருட்களில் எப்போதும் ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி ஈடுபட்டிருக் கிறது. சாதாரண மனிதன் அவனுடைய ஆசைகள், எண் ணங்கள் போன்றவைகளை அடக்கமாட்டான். அப்படிப் பட்டவன் ஞானயோகத்திற்குத் தகுதியற்றவன். யார் தன் னுடைய மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறானோ, யார் தன்

மனத்தை அடக்கி தன் குறிக்கோளிலிருந்து (பிரம்மத்தை அடைவதிலிருந்து) மாறுபடாமலிருக்கிறானோ. அடுக்கடுக்கான புலன் பொருட்களிலிருந்து தன்னை எவன் விடுவித்துக் கொள்கிறானோ அவனே ஞானயோகத்திற்குத் தகுதியுடையவன். மனத்தை வெளியில் செல்லாமல் காப்பதே சமம் அல்லது அமைதி ஆகும்.

## 2. தமம் அல்லது தன்னடக்கம்

தூல சூக்கும புலன்களைக் கட்டி ஆள்வதே தமம். புலன் பொருட்களிலிருந்து இருவகைப் புலன்களையும் (தூல, சூக்கும) திருப்பி அவைகளை அதனதன் மையங்களில் கொண்டுவந்து சேர்ப்பதே தமம் அல்லது தன்னடக்கம். ஒவ்வொரு புலன்போகமும் மனத்தை வெளியே இழுத்துச் செல்கிறது. அதனால் மனோசக்தி சிதறுண்டு போகிறது. புலன்களையும், புலன் பொருட்களையும் அடக்காமல் விருப்பம்போல் அனுபவிப்பதற்கு விட்டுவிட்டால் அவன் ஞான யோகத்திற்கு லாயக்கற்றவன்.

## 3. உபரதி தன்னொடுக்கம்

புலன் பொருட்களைப் பற்றி நினைக்காமலிருப்பதே உபரதி. வெளிப்புறப் பொருள்களில் மனம் பாயாமல் தடுத்து நிறுத்துவதே சிறந்த உபரதி அல்லது தன் ஒடுக்கம். யார் ஒருவன் புலன் பொருட்களில் ஆசைகொண்டு அதிலேயே உழல்கிறானோ அப்படிப்பட்டவன் ஞான யோகத்தைப் பயிலமுடியாது. அது போன்றவரின் மனம் எண்ணற்ற ஆசைகளாலும் எண்ணங்களாலும் நிலையற்று தவிக்கும். ஒரு சஞ்சல மனம் படைத்த மனிதன், எண்ணற்ற ஆசைகளாலும் எண்ணங்களாலும் நிலைகுலைந்திருக்கும் நிலையில் மிகவும் இரகசியங்கள் நிறைந்த ஞான மார்க்கத்தைப் புரிந்துகொள்ள இயலாது. ஆசைகள், எண்ணங்கள், திட்டங்கள் சூழ்ந்

துள்ள மனம் உள்ள இடத்தில் புத்தி நிலையற்று இருக்கும். அப்படிப்பட்டவனால் பகுத்தறிந்து கடவுளின் அருவ நிலையை வைத்து தியானம் செய்ய இயலாது.

## 4. திதீட்சை அல்லது பொறுத்தல்

துன்பம், வேதனை, கவலை, கஷ்டங்கள், நஷ்டங்கள் போன்றவைகளைக் குறித்து வெளிக் காட்டாமல் அவைகளைத் தடுப்பதற்கான மாற்று வழி தேடாமல், அவைகளால் என்ன நேருமோ என்று கவலைப்படாமல் இருப்பதே திதீட்சை. திதீட்சை என்றால் ஒரு மனிதன் பெரிய தீயில் கையை வைத்துவிட்டு ஏற்படும் வலியைப் பொறுத்துக் கொள்வது என்பது அல்ல. இவ்வாறு அல்லவே அல்ல. திதீட்சையுள்ள மனிதன் இயற்கையாக எதிர்ப்படும் எல்லா வேதனைகளையும் அமைதியுடன் தாங்கிக் கொள்பவனாவான். அதை தானாக வருவித்துக் கொள்ளக்கூடாது. அவைகள் வரும்போது அதிலிருந்து தப்பி ஓடக்கூடாது. வேதனையும் துன்பமும் ஏற்படும்போது தன்னம்பிக்கையை இழந்துவிடக்கூடாது. அவன் அவைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாதவனாக இருப்பான். நம்பிக்கை இழக்கமாட்டான். மனம் தளரமாட்டான்.

## 5. சிரத்தை அல்லது நம்பிக்கை

சாத்திரங்களும் ஆன்மிக ஆசானும் (குருவும்) கூறுவதை மனத்தின் உறுதியான தீர்ப்பாக அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு அதன்மூலம் கடவுளை அடைய அவாவுறுவதே சிரத்தை அல்லது நம்பிக்கை. நம்பிக்கை பலவகைப்படும். கடவுள் நம்பிக்கை சாத்திரங்களில் உள்ள (சாத்திர நூல்கள்) உண்மைகளில் நம்பிக்கை, குருவின் மொழிகளில் நம்பிக்கை, தன் சொந்த ஆன்மாவில் நம்பிக்கை, அற்புதங்களைச் செய்யும். நம்பிக்கை மலைகளை நகர்த்தும். நம்பிக்கையுள்ள மனிதன் எல்லாவற்றையும் விரைவில் பெறுகிறான். நம்பிக்கையிழந்

தவன் எல்லாவற்றையும் இழந்து குறிக்கோளையும் தவற விடுகிறான். சந்தேக நபர் ஆன்மிகத்தில் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது. முன்னேறவும் இயலாது. ஒரு சாதகன் (ஆன்மிக வாதி) எல்லையற்ற தன்னம்பிக்கை கொண்டிருக்கவேண்டும். தன்னம்பிக்கை இல்லாதவன் எங்குமே வெற்றிபெற முடியாது. அத்தகையவன் உலகிலிருந்தே தூக்கி எறியப்படுவான். அவன் எப்பொழுதும் ஒரு கொத்தடிமையாகவே இருப்பான். கடவுள் நம்பிக்கை அற்றவன் அவரை அடைவதற்கான செயலைச் செய்யமுடியாது. சாத்திரங்களின் உண்மைகளை நம்பாதவன், குருவின் (ஆசான்) மொழிகளில் நம்பிக்கையற்றவன் அதற்கான எந்த பாதையிலும் செல்ல முடியாது. சரியான பாதையைப் புரிந்துகொள்ள இயலாததால் ஆன்மிகத்தில் முன்னேறவே முடியாது. ஒரு ஞானயோகியின் மனம் முழுவதும் தனக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட வழிமுறைகளின் உண்மைகளைத் தவறாமல் கடைப்பிடித்தொழுக வேண்டும். இன்றேல் அந்த உபதேச மொழிகளைப் பின்பற்றி முழு ஈடுபாட்டுடன் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது. ஆகவே சிரத்தை இல்லாத மனிதன் எப்பொழுதும் ஞான யோகத்திற்கு ஏற்றவனல்ல.

## 6. சமாதானம் அல்லது மன நிறைவு

கடவுளில் மனத்தை இடையறாது நிறுத்தும் பயிற்சியே சமாதானம் என்பது. அது எண்ணத்தை நிலைநிறுத்துவது மட்டுமல்ல. அதாவது பேருண்மையை ஆராய்வதற்கும், பகுத்தறிவு வாதத்திற்காகவும், தத்துவார்த்த திருப்திக்காகவும் நினைப்பதல்ல! ஆனால் புத்தியை கடவுள் அல்லது பேருண்மையில் நிலைநாட்டச் செய்வதற்கு முயல்வதாகும். சாதாரண மனம் இங்கும் அங்கும் அலை பாய்வது. நினைப்பதற்கு ஒரு பொருள் இல்லாமல் அதனால் இருக்கமுடியாது. மனத்தின் இந்தப் போக்கைத் தடுத்து, கண்காணித்து, கட்டுப்படுத்தி கடவுளை இடையறாது நினைப்பதற்கு அதைப் படிக்க வேண்டும். மனத்தை கடவுளில் இடையறாது

நிறுத்தப் பயிலுவது ஞானயோகத்திற்கு மிகவும் இன்றியமை யாதது, இத்தன்மையற்றவர்கள் ஞானயோக வழியில் வெற்றிபெற முடியாது.

## 7. முமுட்சுத்துவம் அல்லது மோட்சத்திற்கான ஆர்வம்

மோட்சத்திற்கான ஆசை பலதரப்பட்டது. மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்க்கும்போது அது மூவகை முக்கிய தன்மை களைக் கொண்டது. அதாவது இலேசான, நடுத்தரமான தீவிரமானது ஆகும். இலேசானதும், நடுத்தரமானதுமான மோட்சத்திற்கான ஆசையுடையவர்கள் ஞானயோகத்திற்கு ஏற்றவர்கள் அல்ல. எல்லா தளைகளிலிருந்தும் விடுபட ஒருவர் தீவிர ஆர்வம் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும். அவர் தன்னுடைய பேருண்மை இயல்பை அறிய பிறப்பு, வளர்ச்சி, முதுமை, இறப்புகளிலிருந்து தங்களை அகற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அவர் மட்டுமே ஞானயோகத்திற்குத் தகுதியானவர்.

## 8. நித்யாநித்ய விவேகம்

பேருண்மை, நிலையாமை இரண்டையும் இடையறாது பகுத்தறிவதே நித்யாநித்ய விவேகம். ஞானயோகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்பவர் புத்தி கூர்மையுள்ளவராக இருக்க வேண்டும். அவர் நல்லது கெட்டதை ஆழ்ந்துணரும் ஆற்றல் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும். பகுத்தறிந்து கொண்டு போகும் நிலையை பற்றற்று நிற்பதற்கான பயிற்சி தொடர வேண்டும். உண்மைக்கும் நிலையாமைக்கும் இடை யிலான வித்தியாசத்தைப் பகுத்தறிந்து கொண்டேபோய் உண்மையை ஏற்றுக்கொண்டு உண்மை அல்லாதவைகளை ஒதுக்க வேண்டும். இந்த பகுத்தறிவுத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளாத ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ ஞான யோகத்தைப் பயில முடியாது.

இந்த எண்வகைக் குணங்களற்ற எவராவது ஞான யோகத்தைச் செய்தால் அவர் அடிமட்டத்திற்கும் கீழ்மட்டத் திற்குத் தள்ளப்படுவார். ஆன்மிக முன்னேற்றம் கிட்டவே கிட்டாது. அது அவருக்குப் பெரும்பாதிப்பை விளைவிக்கும். அனேகர் வழி தவறிவிடுகின்றனர். பல்வகை புலன்போகங் களுக்கு எளிதில் இரையாகிறார்கள். இவர்கள் உலகம் மாயை. பிரம்மமே உண்மை என்று பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இந்த வார்த்தைகள் சொன்னதைச் சொல்லும் கிளிப் பிள்ளையைப் போன்றது. அவர்கள் அதன் ஆழ்ந்த அர்த்தத்தை புரிந்து கொண்டு சொல்வதில்லை. ஆனால் உண்மையில் அவர்களுக்கு உலகம் பொய்யாவதில்லை- பிரம்மமும் மெய்யாவதில்லை. அவர்கள் தம்மைத்தாமே ஏமாற்றிக்கொண்டு வாழ்பவர்கள், இந்த பேருண்மையைக் கேட்கும் மந்த புத்திக்காரன் மிரண்டு போகிறான். கடவுளைக் காண விரும்புபவன் மேற்கூறிய அடிப்படைக் குணங்களைக் கொண்டவனாக இருந்தால் மட்டுமே அவன் இதைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ள அருகதையுடையவனா கிறான். இந்த தன்மைகளைக் கொண்டிராதவர்களுக்கு பேருண்மை விளக்கம் குழப்பத்தை உண்டாக்குகிறது. ஒழுங்குமுறையைப் பழகும் ஒருவர் தன் மனத்தின் அழுக்கு களையும், செய்த பாபங்களையும் ஒழித்து நிற்கும் காரணத் தால் பேருண்மை விளக்கத்தை கேட்டறிவதற்கு லாயக்குள்ள வராகிறார். தொடர்ந்து ஞானயோகத்தின் மூலம் சித்தியைப் பெறுகிறார். உயர்ந்த அறிவுள்ள மனிதன் ஆன்மாவின் பேருண்மை இயல்பை குருவினிடமிருந்து கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டவுடன் பேருண்மை விளக்கம் அவருக்கு உதய மாகிவிடுகிறது. அவர் இறைக் காட்சிக்காகவே எவ்வித பயிற்சியையும் செய்ய வேண்டியதில்லை. பரிபக்குவ நிலையை நெருங்காத ஆன்மிகவாதிகள் சிலர் இருக்கிறார்கள். அது போன்றோர் ஞானயோகத்தைப் பயில தகுதியுள்ளவர் களான போதிலும் வேறு சில பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், அதாவது மனனம் (நாம ஜபம்), நிதித் தியாசனம் (தியானம்) போன்றவை. அது போன்றோர்

பேரின்ப நிலையை எய்த கீழ்க்கண்ட வழிகளைப் பின் பற்றலாம்:—

முதலில் அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே, "நான் யார்?" என்ற கேள்வியைத் தொடுக்கவேண்டும். பிறகு கீழ்க் கண்ட முறையில் ஒவ்வொன்றையும் பகுத்தறிந்து விலக்கிக் கொண்டே போகவேண்டும். "நான் இந்த தூல உடல் அல்ல. தூல சூக்கும புலன்களும் அல்ல; பிராணன் (ஆதார சக்தி) அல்ல; புத்தியுங்கூட அல்ல; இவைகளில் நான் எதுவுமே அல்ல; இந்த எல்லாமே ஆரம்பமும் முடிவும் உள்ளவை. இவைகள் மாறக்கூடியவை. நிலையற்றவை. நான் எங்கும் நிறைந்தவன். எல்லையற்ற முடிவில்லாத ஆன்மா. ஆன்மா பிறப்பற்றது. வளர்ச்சியற்றது. முதிர்ச்சியற்றது. நோயற்றது. மரணமற்றது. இனபேதமற்றது, சாதிபேத மற்றது. சமயமற்றது. வர்ணம் அற்றது. வாளால் அதை வெட்டமுடியாது. ஈட்டியால் அதைத் துளைக்க முடியாது. காற்று அதை உலர்த்த முடியாது. நெருப்பினால் அதை எரிக்கமுடியாது. சூரியன் அதைத் தீய்க்கமுடியாது. தண்ணீர் அதை நனைக்க முடியாது. நான் அந்த முடிவிலே இல் லாதது. ஆரம்ப மற்றது. முடிவு மற்றது. நான் நிரந்தர தூய்மை படைத்தவன் புனிதன். சம்பூரணன். நான் பிரம் மன்—அதன் சக்தி. விஷ்ணு—அதன் சக்தி. சிவன்—அதன் சக்தி. நான் கடவுளுக்கெல்லாம் கடவுள். பிரபுக்களுக் கெல்லாம் பிரபு. ஒளிகளுக்கெல்லாம் ஒளி, சக்திகளுக்கெல் லாம் சக்தி. உயிர்களுக்கெல்லாம் உயிர். நானே அந்த சத்-சித்-ஆனந்த பிரம்மம். இரண்டாவது அற்ற ஒன்றே!" அவர்கள் இதே ரீதியில் சொல்லிக்கொண்டே போக வேண்டும். "ஓம்" என்னும் மந்திரத்தை இடையறாது உச் சரித்தபடி மனதை ஆன்மாவில் நிறுத்தவேண்டும். இந்த பயிற்சியை முறையாக செய்துவந்தால் அது அவர்களுக்கு துணையாக நின்று ஆன்மாவை அறிந்து மோட்சத்தை அளிக்கும்.

மற்றொரு வழி கீழ்வருமாறு:—

கீழ்வரும் எண்ணங்களால் மனதை விரிவு படுத்துங்கள். "நானே அந்த முடிவற்ற ஆன்மா! ஆன்மா எங்கும் வியாபித்திருப்பது. அது ஆரம்பமோ முடிவோ அற்றது. இது போன்ற லட்சோப லட்சம் உலகம் அந்த எல்லைற்ற பர வெளியில் ஒரு துமி! இதைப் போன்ற லட்சோப லட்சம் உலகங்கள் பரவெளியில் ஒவ்வொரு கணமும் பரந்து விரிந்த சமுத்திரத்தில் தோன்றி மறையும் குமிழ்களைப் போல தோன்றி சிதறுகின்றன. இந்த நிலையில் இவ்வுலகம் எம் மாத்திரம்? பரவெளியில் அது இருக்குமிடம் எங்கே? பர வெளியுடன் அதை ஒப்பிடும்போது அதற்கு மதிப்பேது? உலகத்திற்கே மதிப்பில்லாதபோது பெரிய பணக்காரர்கள் புகழ் படைத்தவர்கள், செல்வங்கள் இவைகளெல்லாம் எம்மாத்திரம்? இந்த ஊனுடலின் நிலை என்ன? மனம் புலன்களின் கதை என்ன? இப்பரவெளியில் அது எந்த மூலை? கண நேரமே தோன்றி மறையும் அழுக்கு நிறைந்த புலன் போகங்களும் புலன் பொருள்களும் எம்மாத்திரம்? பரவெளியுடன் ஒப்பிடும்போது இவைகளுக்கெல்லாம் மதிப்பு ஏது? இவைகளெல்லாம் கணநேரமே தோன்றி மறைபவை. கண்ணாம்பு காட்டும் இந்த அசிங்கங்களா என்னை வசப்படுத்தி தவறிழைக்க இயலும்? எதுவுமே என்னை பலவீனப்படுத்தாது. எதுவுமே என்னை திசை திருப்பாது. எதுவுமே என்னை தளைக்குள் சிக்க வைக்காது. எனக்கு பந்தம் இல்லை. எனக்கு குழப்பம் இல்லை. நானே பரம ஆன்மா. நானே சத்-சித்-ஆனந்தம் (எங்கும் இருப்பது. எல்லாம் அறிந்தது பேரானந்தமானது). நான் இரண்டாவது அற்ற ஒன்றேயான பிரம்மம்". இதே போன்ற பகுத்தறிவு முறையால் சாதனை செய்யுங்கள். உங்கள் மனத்தை விரிவுபடுத்துங்கள். மனதை இடையறாது ஆன்மாவில் நிலைநிறுத்துங்கள். இந்த பயிற்சியைச் செய்யும்பொழுது அது பற்றை விடுவதற்கு மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும். கண நேரமே தோன்றி மறையும் புலன் போகங்கள், போகப் பொருட்கள், உலக மாயையில் கவர்ச்சி ஆகியவைகளின் பற்று அற்றுப்போகும். இந்தப் பயிற்சி ஒருவரை எதைக் கண்டும் அஞ்சா நெஞ்சை

நல்கும். மோட்சத்திற்கு வழிவகுக்கும். இந்தப் பயிற்சியைப் பழகும்போது எப்போதும் "ஓம்" என்கிற மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது பயிற்சி; ஒரு உயரமான இடத்தில் உட்கார்ந்து அங்கிருந்து பரந்த ஆகாயத்தைப் பாருங்கள். அல்லது பரந்த கடல் நீர்ப்பரப்பைப் பாருங்கள். இடையில் எந்தவித மறைப்பும் இருக்கக்கூடாது. பரந்த ஆகாயத்தைப் பார்த்தோ அல்லது பரந்த கடல் நீர்ப்பரப்பைப் பார்த்தோ உங்களது மனத்தின் பார்வையை விரிவுபடுத்துங்கள் அல்லது மனத்தின் அளவை விசாலப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு எதிரிலுள்ள ஆகாயம் அல்லது சமுத்திரத்தைப்போல் உங்கள் ஆன்மாவும் எங்கும் பரந்து விரிந்து வியாபித்து இருக்கிறது என்று உறுதியோடு எண்ணுங்கள். உங்களுடைய ஆன்மாவே ஒவ்வொரு ஆண், பெண், சிறுவன், சிறுமி, மிருகங்கள், புழு பூச்சிகள், தாவரங்களில்கூட உள்ளது என்று நினையுங்கள். அகிலத்தில் ஆன்மாவைத் தவிர வேறெதுவுமே இல்லை என்று இடையறாது எண்ணியவாறு இருங்கள். உங்கள் மனத்தை மீண்டும் மீண்டும் இந்த கருத்தினால் நிரப்பிக்கொண்டே இருங்கள். இதை முறையில் உங்களுடைய ஆன்மாவையே ஒவ்வொன்றிலும், எல்லா இடங்களிலும் காண முயலுங்கள். இதே எண்ணத்துடன் உங்கள் உடலைப் பற்றிய நினைப்பை மறக்க முயலுங்கள். உங்களை உங்கள் உடல், புலன்கள், குட்டி அகந்தையாக நினைக்காதீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் நீங்கள் எங்கும் வியாபித்துள்ள ஆன்மா, நிலையான ஆன்மா, எல்லையற்ற ஆன்மா என நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்களேதான் ஆன்மா—அது சுதந்திரமானது. பிறப்பற்றது—வளர்ச்சியற்றது, அழிவற்றது, மரணமற்றது. ஆண், பெண் பேதமற்றது என்று நினையுங்கள். இதையே இடையறாது மனதில் பதிய வையுங்கள். இதே எண்ணத்துடன் வாழ்ந்து, நீந்தி, திளைத்துக் கொண்டிருங்கள். உங்களுடைய பலவீனங்களையும், குறைகளையும், தோல்விகளையும், நினைக்கவே

நினைக்காதீர்கள். குறுகிய ஆபாசமான கருத்துக்களையும், பலவீனப்படுத்தும் எண்ணங்களையும், அச்சமூட்டும் நினைப்புகளையும், உதைத்துத் தள்ளுங்கள். இதுபோன்ற பல வினங்களுக்கு கணநேரங்கூட இடந்தராதீர்கள். எப்போதும் உயரிய கருத்துக்களையும், உயரிய நம்பிக்கைகளையும், உயரிய குறிக்கோள்களையும், உறுதியளிக்கும் எண்ணங்களையும் எப்போதும் கொண்டிருங்கள். நீங்கள் சுதந்திரமானவர், அப்பழுக்கற்றவர், புலன்களையும் மனத்தையும் கட்டியாள்பவர் என்று எண்ணுங்கள்...எண்ணிக்கொண்டே இருங்கள். இத்தகைய பதிவுகளை இடையறாது மனத்தில் பதியுங்கள்... இதே எண்ணத்துடன் இருந்தவாறு இடையறாது உங்கள் மனத்தின் பார்வையை விரிவுபடுத்துங்கள். இந்தப் பயிற்சியை சரியானபடி செய்தால் உங்களுக்கு வலிமையைத்தரும். உடல் வலிமை, மன உறுதி, உள்ளுணர்வின் ஆற்றல் திறன் அனைத்தையும் நல்கும். இது உடல், புலன்கள், புலன் பொருட்கள் மீதுள்ள பற்றை அறுக்கும். இது உங்கள் ஆன்மாவை தரிசிக்க துணை புரியும். பிறகு மோட்சத்தை அல்லது ஆன்ம விடுதலையைத் தரும். பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது ''ஓம்'' என உச்சரித்துக்கொண்டே இருங்கள்.

## இராஜ யோகம்

இராஜயோகம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மோட்சம் எய்துவதற்குமான நான்காவது வழி, அதுவே சமரச சமயச் சார்புள்ள விஞ்ஞானம். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி சமாதியை எய்துவதற்கு ராஜயோகமே பகுத்தறிவுப் பாதை. ராஜயோகம் மனம், எண்ணச் செயல்கள், மனத்தின் உள் இயக்கங்களான உள்ளுணர்வின் ஆற்றல், அகத்தை, புத்தி போன்றவைகளின் விஞ்ஞானத்தை நமக்கு புகட்டுகிறது. வெளிப்புற பொருள்கள், விஷயங்களைக் கண்டு பிடிக்க நம்மிடம் கருவிகள் உள்ளன. ஆனால் மனம், புலன்களின் சூக்கும உள் இயக்கங்களைக் கண்டு உணர எந்தக் கருவியும் கிடையாது. உள் இயக்கங்களையும், இரகசியங்

களையும் கண்டுபிடிக்கும் கருவி மனந்தான். அதற்கு வழி மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது. ராஜயோகத்தின் குறிக்கோள் மனதை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுத் தருவதுதான். பிறகு இந்த ஒருமுக மனத்தைத் திருப்பி மனம் ஆன்மா போன்றவற்றின் உள் இயக்கங்களைக் கண்டு பிடிப்பதாகும். ராஜயோகம் மற்றவர்களைக் கண்மூடித்தன மாக பின்பற்றும்படியோ, அவர்களுடைய அபிப்பிராயங் களையும் அனுபவங்களையும் ஒப்புக்கொள்ளும்படியோ கூற வில்லை. ஆனால் மனத்தைப் பொதுவில் நிறுத்தி எண்ண இயக்கங்களை ஆராய்ந்து, சரியாகப் பரிசோதித்த பிறகே சுயமான முடிவுகளுக்கு வரலாம். அதனால் ராஜயோகம் யாரையும் அவர் அல்லது அவள் மதம், சாதி, சமயம், இனம், வர்ணம் ஆகியவைகளை விசாரணை செய்வதில்லை. ஆனால் அது பகுத்தறிவு படைத்த மனிதன் என்ற முறையில் ஒவ் வொருவருமே வினா தொடுத்து, காரணம் கேட்டு, ஆராய்ந்து பார்த்து பிறகே சுய முடிவுக்கு வரவேண்டும் என்று மட்டுமே சொல்கிறது. 'எதையும் கண்மூடித்தனமாக நம்பாதீர்கள். ஏட்டுச்சுரைக்காயும் வேண்டாம். மற்றொரு நபரின் முடிவுக் கும் தலைசாய்க்க வேண்டாம்' என்கிறது ராஜயோகம். ஆனால் அது நீயே உண்மையைக் கண்டுபிடித்த பிறகு ஒன்றைப் பற்றி முடிவுக்கு வரவேண்டும் என்றே வற்புறுத்து கிறது.

ராஜயோகம் எட்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவேதான் அதை அஷ்டாங்க யோகம் என்கிறோம். அந்த எட்டுப் பகுதிகளாவன ;-

1. இயமம்
2. நியமம்
3. ஆசனம்
4. பிராணாயாமம்
5. பிரத்தியாகாரம்

6. தாரணை

7. தியானம்

8. சமாதி

## 1. இயமம்

பதஞ்சலி முனிவரின் கருத்துப்படி இயமம் கீழ்வரும் பொருளைத் தருகிறது.

அ) அகிம்சை

ஆ) சத்தியம்

இ) பிரம்மச்சரியம்

ஈ) ஆஸ்தேயம்

உ) பரிசைத் தவிர்த்தல்

### அ) அகிம்சை அல்லது கொல்லாமை

யோகியாவதற்கு விரும்பும் ஒரு மனிதன் கடவுளை அல்லது ஆன்மாவைத் தரிசிக்க விரும்புவானாகில் எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு பாராட்ட வேண்டும். அவன் எண்ணம், சொல், செயலினால் எந்த உயிரையும் துன்புறுத்தக்கூடாது. அவர் எல்லோரிடத்தும் அன்பு பாராட்டி மற்றவர்கள் நன்மையையும், முன்னேற்றத்தையும் விரும்ப வேண்டும். எல்லா உயிர்களிடத்தும் காட்டும் அன்பும், நல்லெண்ணங்களும் பேருண்மையை நாடும் ஆன்மிகவாதிக்கு பெரிதும் துணை நிற்கும். எண்ணம், சொல், செயலால் அவன் மட்டும் ஒருவரைத் துன்புறுத்தாமல் இருந்தால் மட்டும் போதாது. பிறரைத் தூண்டி இம்சிக்கவும் கூடாது. யாராவது இம்சை செய்தால் அதை பார்த்துக்கொண்டும் இருக்கக் கூடாது. அகிம்சை கொள்கையில் வேரூன்றி நிற்பவர் எதிரில் மிகக் குரூரமானவர்களும், மிருகங்களுங்கூட

சாதுவாகிவிடுவார்கள். அவருடைய ஆற்றல் தூய்மை தன்மைகளால் அவரை நெருங்கியவுடன் குரூரமானவர்கள் கூட அந்த நேரத்திற்கு குரூர சுபாவம் மறைந்துவிடும். ஒருவரிடம் அகிம்சை கொள்கை வேரூன்றி இருக்கும்போது அவர் எதிரில் எல்லா விரோதமும் மறைந்துவிடும்.

## ஆ) சத்தியம் அல்லது உண்மை நெறி

மதத்துறையில் உள்ள ஒருவர் எம்பொழுதும் எண்ணம், சொல், செயலில் உண்மையாகவும், நேர்மையாகவும், கண்ணியமாகவும், திறந்த மனதுடனும் இருக்க வேண்டும். சத்தியம், நேர்மை, வெள்ளைமனம் இல்லாவிடில் மதத்துறையில் எந்தவித முன்னேற்றமும் கிட்டாது. பொய் சொல்பவன் சுரண்டுபவன், மோசடிக்காரன், பிடிவாதக்காரன், நயவஞ்சகன் ஆகியோர் மதவாதிகள் ஆகமுடியாது. அவனால் ஆன்மிகத்தில் முன்னேற முடியாது. ஒருவர் தான் எடுத்துக் கொள்ளும் எல்லா பணிகளிலும் உளப்பூர்வமாக உண்மையாகவும், நேர்மையுடனும் செயல்பட வேண்டும். சத்தியம் தவறாமல் நடந்து கொள்பவன் எதைச் சொன்னாலும் நடக்கும். தவறாது.

## இ) பிரம்மச்சரியம் அல்லது கற்புநெறி

மனித சக்தி இரண்டு திசைகளில் நகர்கிறது. ஒன்று கீழ் நோக்கியும் மற்றொன்று மேலேயும் செல்கிறது. உடலுறவின் போது சக்தி கீழ்நோக்கிச் செல்கிறது. இந்த சக்தி கீழ்நோக்கிச் சென்றால் அது ஒருவனுக்கு ஈடுசெய்ய முடியாத இழப்பாகும், இந்த சக்தியை அதிகமாக இழக்கும்போது துன்பங்களும் அதிகமாகின்றன. மனோ உறுதியைப் பெறவும், நல்ல ஞாபக சக்திக்கும், அசைக்க முடியாத உள்ளாற்றலுக்கும் இந்த சக்தியைத் தேக்கி வைப்பது மிகவும் அத்தியாவசியம். (ஆசிரியரின் 'சாந்தி-சக்தி-நீண்ட ஆயுள்' என்ற நூலைப் படிக்கவும்). உண்மையென்னவெனில் கெட்ட நடத்தை

புள்ள ஒருவன் இடையறாது இந்த சக்தியை இழப்பவன் ஆன்மிகத்தில் முன்னேற முடியாது. பரம்பொருளைப் பற்றிய ஞானத்தைப் பெற்று கடவுள் தரிசனத்தைப் பெறு வதற்கு ஒருவர் பிரம்மச்சரியத்தை உறுதியுடன் கடைபிடிக்க வேண்டும். உறுதியான கற்பு ஒழுக்கம் இன்றேல் மெய்ஞ் ஞானத்தை அல்லது அருள் நிலையைப் பெறமுடியாது. பிரம் மச்சரியம் மூன்று வகைப்பட்டது. அதாவது எண்ணம், சொல், செயல் ஆகும். ஒருவர் பனிரண்டு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து பிரம்மச்சரியத்தை கடைப்பிடித்தால் உடலின் முன் பக்கமுள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட நாடி (நரம்பு) வளரும். ஒரு சாதாரண மனிதனில் இந்த நாடி வளர்ச்சி யற்றிருக்கும். இந்த நாடியினுடைய வளர்ச்சியால் ஒருவர் ஆறாவது புல னாகிய மெய்ஞ்ஞான அறிவைப் பெறுகிறார். அவரால் கடந்த கால, எதிர்கால நிகழ்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். ஒரு உண்மையான பிரம்மச்சாரிக்கு கடவுள் தரி சனம் எளிதாகிறது. ஒரு உண்மை பிரம்மச்சாரி உயர்ந்த சக்திகளுடன் விளங்குகிறார். அப்படிப்பட்ட மனிதர் வாழ்க் கையின் ஒவ்வொரு துறையிலும் உச்சிநேர சூரியனைப் போல் பிரகாசிப்பார். உண்மையான பிரம்மச்சாரியின் ஒவ்வொரு எண்ணமும், ஒவ்வொரு சொல்லும் நிறையுடையதாக இருக் கும். அபபடிப்பட்டவருக்கு முடியாதது எதுவுமில்லை. சுவர்க்கத்தின் குடை நிழலில் இருப்பவர்,

## ஈ) ஆஸ்தேயம் அல்லது கள்ளாமை,

ஒரு கள்ளன் ஆன்மிகவாதியாக இருக்கமுடியாது. அவ னால் ஆன்மிகத்தில் முன்னேற முடியாது, ஒரு பக்தியுள்ளங் கொண்ட ஒருவன் யாருக்கும் எண்ணம், சொல், செயலில் துன்பம் புரியமாட்டான், மாறாக அவர் எப்பொழுதும் மற்றவர்களுடைய நன்மையையும், வளத்தையுமே விரும்பு வான். மற்றொருவருடைய செல்வத்தைப் பறிப்பது அல்லது திருடுவது என்றால் அவருக்குத் துன்பத்தையும் வேதனையை யும் அளிப்பதாகும். அதன் மூலம் பாபம் சூழ்கிறது. பாபம்

செய்தவன் பக்தி வழிக்கே தகுதியற்றவன். அவன் ஆன்மிக சாதனையில் முன்னேறவே முடியாது. ஆதலால் பேருண்மைப் பொருளை நாடும் ஒரு பக்தன் சொல், செயல், நினைப்பில்கூட பிறருடைய பொருளை அபகரிக்கக் கூடாது. பிறர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாமல் உறுதியுடன் இருப்பவனுக்கு எல்லா வகைச் செல்வமும் எளிதில் வந்து குவியும்.

## உ) பரிசைத் தவிர்த்தல்

ஒருவரிடமிருந்து பெறும் ஒவ்வொரு சேவைக்கும், மற்றவரிடமிருந்து பெறும் ஒவ்வொரு பரிசுக்கும், வாங்குபவர் அதை எந்த உருவத்திலும் திருப்பிக் கொடுத்தேயாக வேண்டும். பொருளாகவோ, பணமாகவோ ஒருவரிடமிருந்து ஏற்றுக் கொள்வது எனில் வாங்கிக் கொள்பவர் கொடுப்பவருக்கு நன்றிக் கடன்பட்டவராகிறார். பரிசுப் பொருள்களை அடிக்கடிப் பெறுவதால் பரிசு தருபவரிடம் வாங்குபவர் மனதில் பற்று ஏற்படுகிறது. அதுபோன்ற ஒவ்வொரு பற்றுதலின்போதும் மனம் மாசு அடைகிறது. அவருடைய ஆன்மிக வளர்ச்சியைக் குன்றச் செய்கிறது. மேலும் குறிப்பிட்ட மறைமுக பிரதிபலன்களுக்கு கெட்ட கயவர்களால் தரப்படும் பரிசுகள் மிகக் கொடிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அதுபோன்ற பரிசுகள் வாங்குபவரை வேதனைக்குள்ளாக்கும். அப்படிப்பட்ட பரிசுகளை வாங்குவதால் வாங்குபவர், தருபவரின் பாபங்களின் ஒரு பகுதியை ஏற்றுக்கொள்கிறார். இந்தப் பாபங்கள் ஒருவனுடைய மனதை அழுக்காறு அடையச் செய்யும். அவரை படுகுழியில் தள்ளும். அவன் நிச்சயமாக ஆன்மிகத்தில் வீழ்ச்சியடைவான். ஒரு சாதகன் தனது குறிக்கோளில் உறுதியுடன் நிலைக்க வேண்டுமானால் அவன் எந்த பரிசுப் பொருளையும் பெறக்கூடாது. அதனால் அவனுடைய பூர்வத்தை அறியும் ஆற்றலைப் பெறுகிறான்.

இந்த ஐந்தைத் தவிர வேறு சில சித்தாந்தங்களை இயமத்துக்காக மேலும் சிலவற்றை சேர்த்துள்ளனர். அவைகளாவன,

(அ) க்ஷமை அல்லது பொறுமை அல்லது இன்பமும் துன்பமும் அளிக்கும் எதையும் பொறுமையுடன் தாங்கிக் கொள்ளுதல்,

(ஆ) க்ஷமை அல்லது துன்பத்திலும், இன்பத்திலும், வெற்றியிலும், தோல்வியிலும், மகிழ்ச்சியிலும், வேதனை யிலும் நிலைகுலையாமல் இருத்தல்,

(இ) கீர்த்தி அல்லது அருள்,

(ஈ) தயை அல்லது கருணை,

(உ) ஆர்ஜவம் அல்லது எளிமை.

ஊ) மிதஹாரம் அல்லது அளவோடும், உரிய காலத் திலும் உணவு உண்பதால் ஒருவருக்கு சத்துவ குணம் வளர உதவுதல்.

## 2. நியமம்—பதஞ்சலி முனிவரின் விளக்கத்தின்படி

அ) தூய்மை.

ஆ) போதுமென்ற மனம்.

இ) உண்ணா நோன்பு

ஈ) வேத பாராயணம்.

உ) கடவுள் வழிபாடு.

### அ. தூய்மை

தூய்மை இருவகைப்படும். அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை. அகத்தூய்மை என்பது மனத்தின் நல் இயக்கம், தெளிவான எண்ணம், மன ஒருமைப்பாடு, தூய நேரிய ஆசைகளும் எண்ணங்களுமாகும். இவைகளால் மனதை எல்லா பாப எண்ணங்களிலிருந்தும் விடுவிக்க முடிகிறது. புறத் தூய்மை என்பது உடலை தினமும் குளித்து தூய்மையாகவும், மாசு மருவின்றியும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பழுக்கற்ற ஆடைகளையே உடுக்கவேண்டும்

வசிக்கும் இடத்தை சுத்தமாகவும், அழகாகவும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சுத்தமான தண்ணீர், சுத்தமான உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது எளிய சத்துள்ள உணவாகும். நல்லவர்களுடன் பழகவேண்டும். அதாவது பக்தர்கள், ஞானிகள், நன்னடத்தையுள்ளவர்கள் ஆகும். இருவகைத் தூய்மை நிலைகளையும் (அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை) ஒரு சாதகன் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதில் அகத்தூய்மை மிகவும் முக்கியமானது. சில தடுக்க முடியாத சூழ்நிலைகளால் ஒருவர் புறத்தூய்மையுடன் இருக்க இயலாமற் போகலாம். ஆனால் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அகத்தூய்மையைக் கடைப்பிடிக்காமல் இருக்கக் கூடாது. தூய்மையை (அகம், புறம்) அதிக அளவில் கடைப் பிடிக்கும்போது அது மனத்தையும், நாடிகளையும் (நரம்பு களையும்) சுத்தப்படுத்துகிறது. அதனால் ஒருவருக்கு உலகா யதப் பொருட்களின்மீது நாட்டம் குறைகிறது. ஏன் உடல் பற்றுங் கூடத்தான்! இது ஒருவருக்கு தன் சொந்த உடலின் மீதுள்ள பற்றையும் பாசத்தையும் குறைக்கிறது. இதுவே வழக்கமாக ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு பந்தபாசத்தை அதிகப்படுத்துவது. இது அறவே ஒழிக்கப்படுகிறது. ஒருவருடைய உடல், உலகாயதப் பொருள்களின் மீதுள்ள பற்றும் நீங்கினால் அதுவே அவனை கடவுளிடம் அழைத்துச் செல்கிறது. கடவுள் தரிசனத்தை விரைவுபடுத்துகிறது. தூய்மை நிலையில் உறுதியுடன் காலூன்றி விட்டவனுக்கு மன அமைதி கிட்டுகிறது. ஒருமனப்படுகிறது. புலன்களை அடக்கி ஆளுந்திறன் வந்துவிடுகிறது.

## ஆ) போதுமென்ற மனம்

திருப்தியின்மை யென்பது ஒருவித வியாதி. அது மன அமைதியைச் சூறையாடுகிறது. கணக்குப்போடுவதும், திட்டமிடுவதுமே தொழிலாகி மனத்தை அலைபாய வைத்து சஞ்சலமடையச் செய்கிறது. நிம்மதியற்ற கணக்குப் போடும் மனத்தினால் தியானம் செய்ய இயலாது. தியானமற்ற மனம் மன அமைதியை அனுபவிக்க இயலாது. கடவுளை

நெருங்க முடியாது. கடவுளின் சரணாரவிந்தங்களில் முழுக்க முழுக்க சரணடைவதின் மூலமே மன நிறைவு உண்டாகும். யார் ஒருவர் போதுமென்ற மனத்துடன் இருக்கிறாரோ அவருக்கு குறை என்பதே கிடையாது. ஒரு திருப்தியுடைய மனிதன் இன்பதுன்பங்களிலும், வெற்றி தோல்விகளிலும் சம நிறைவுடன் இருக்கிறான்: அவன் வெற்றியைக்கண்டு பூரிப்பதில்லை. தோல்விகளைக் கண்டு பாதிப்படைவதுமில்லை. ஒருவர் போதுமென்ற மனத்திருப்தியை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அவர் சொர்க்க இன்பத்தை அனுபவிக்கிறார்.

## இ) உடலை வருத்துதல் அல்லது உண்ணாநோன்பு

உடலை வருத்துதலின் அடிப்படைக் கொள்கை உடலையும், உறுப்புக்களையும் வலிமையுடன் வைத்திருப்பதாகும் அகங்காரத்தைக் குறைப்பதாகும். உடலை வருத்தும் பயிற்சியால் எல்லா வேதனைகளையும் துன்பங்களையும்நோய்களையும் வலிகளையும் துணிவுடனும் அமைதியுடன் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியையும், பொறுமையையும் பெற முடிகிறது. உடலை வருத்துவதால் ஒருவர் தன் உடலையும் புலன்களையும் பொருட்படுத்துவதில்லை. அவைகளை எப்போதும் அடக்கி ஆள்கிறார். உண்ணாநோன்பினால் ஒருவர் எளிதில் மனம் புலன்களை அடக்கி ஆள்கிறார். உடல், உடல் உறுப்புக்களின் அழுக்குகளை அழித்து விடுகிறார். அதனால் எளிதில் அருள் ஆற்றல்கள் கைவரப் பெறுகிறார். உண்ணா நோன்பினால் புலன்கள் கூர்மையாகின்றன. நேர்த்தியும் வலிமையும் பெறுகின்றன. ஆகவே ஒரு சாதாரண மனிதனால் செய்ய முடியாததை உண்ணாநோன்பினால் செய்ய இயலும்.

## ஈ) வேத பாராயணம்

நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அதுவாகவே ஆகிறோம். நம்முடைய எண்ணங்களால் ஆனவர்களே நாம். நாம் ஒரு

குறிப்பிட்ட பொருளின் மீது இடையறாது ஆசைவைத்து அதையே நினைத்துக்கொண்டிருந்தால் நாம் அந்த ஒன்றி லேயே வாழ்கிறோம். மனத்திற்கு தனக்கென நிறமோ வடிவமோ கிடையாது. ஒருவர் இடையறாது ஆசைப்பட்டு எண்ணிக்கொண்டிருக்கும் பொருள்களின் வடிவத்தையும் வண்ணத்தையும் மனம் பெறுகிறது, வேதங்கள் பாராயணம் செய்வது என்பது கடவுளுடன் பேசுவதற்கு ஒப்பாகும். ஞானிகள், தேவதூதர்கள், கடவுள் அவதாரங்கள் ஆகியோ ருடைய வாழ்க்கை வரலாற்றையும், அருள்மொழிகளையும் படிப்பது அதே ஞானிகள், தேவதூதர்கள், கடவுள் அவதாரங்களுடன் வாழ்வதற்கு ஒப்பாகும். இந்த மகா புருஷர்களுடைய போற்றுதற்குரிய உயரிய கருத்துக்களும், குறிக்கோள்களும் பாராயணம் செய்பவர்களை (சாதகர் களை) மேல் நிலைக்கு உயர்த்துகிறது. அவர் மனம் உருமாற்றம் பெறுகிறது. தானாகவே அவருக்கு கடவுள் தரிசனம் கிட்டுகிறது. நல்ல நூல்கள் சத்சங்கத்தைப் போன்றது. அதாவது நல்லவர்களுடன் பழகுதல், புனித தெய்விக ஞானிகளுடன் பழகுதல் ஆகும்.

## உ) கடவுள் வழிபாடு

நம்முடைய ஒவ்வொரு செயலிலும் நல்லதும் கெட்டதும் கலந்தே இருக்கிறது. நல்லதோ கெட்டதோ எந்த ஒரு செய்கையையும் எடுத்துக்கொண்டு பாருங்கள், அதை ஆராயுங்கள். அதில் தீமையும் நன்மையும் கலந்தே இருக்கும் நல்லது என்று ஒப்புக்கொள்ளும் ஒரு செயலில் அதிகபட்சம் நன்மை இருக்கும். சிறிதளவு கெடுதலும் இருக்கும். அதே மாதிரி தான் நாம் மிகவும் தீயது என்று சொல்வதிலும் அதிக மான தீமை இருக்கும். சிறிதளவே நல்லது இருக்கும். முழுக்க முழுக்க நல்லது அல்லது கெட்டது என்று சொல்லும் அளவுக்கு எந்தச் செயலுமே இருப்பதில்லை. இதனால்தான் ஒவ்வொரு செயலும் நல்லதும் தீயதும் கலந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. தற்போது நாம் அனுபவிக்கும் துன்பங்

களுக்கும், இன்பங்களுக்கும் நாம் பூர்வத்தில் செய்த தீய செய்கைகளும், நற்செயல்களுமே காரணம். நம்முடைய எதிர் கால மகிழ்ச்சியும் துன்பமும் இப்பொழுது நாம் செய்யும் நன்மை, தீமைகளைப் பொருந்தே அமைகிறது. ஒவ்வொரு செயலும் நன்மை தீமைகள் கலந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்து கின்றன என்பதைப் பார்த்தோம். எனின் எப்படி இந்த தளையிலிருந்து மீள்வது? மோட்சத்தைப் பெறுவது எப்படி? அகந்தை உணர்வே பந்தங்களுக்குக் காரணம். ''நான்'', ''எனது'' என்ற நினைப்பே பந்தத்திற்குக் காரணமாகிறது. சொல்லொணாத் துயரங்களுக்கும் அதுவே காரணம். தளை களிலிருந்து மீள்வதற்கு மிக எளிய வழி கடவுள் நினைப்பை எப்போதும் மனத்தில் இருத்திக் கொள்வதே. ஒருவர் இடையறாது தெய்வத்தின் நினைவாகவே இருக்க வேண்டும். கடவுளை நேசிக்க வேண்டும். போற்றவேண்டும். கடவுளை நினைக்க வேண்டும். முழுமனதுடன் கடவுளை வழிபட வேண்டும். ஒருவர் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையையும் கடவு ளுக்காகவே செய்து கடவுளிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும். இதுபோன்ற வழிபாடும், ஒருமுகக் கடவுள் ஈடுபாடும் சாதகனைத் தூய்மைப்படுத்தி கடவுள் தரிசனத்திற்கு வழி வகுக்கிறது.

பதஞ்சலி முனிவர் நியமத்தைப் பற்றி சொன்ன ஐந்து விதிகளைத் தவிர்த்து வேறு சில சித்தாந்தங்களின் விதிமுறை களும் உண்டு அவை :

அ) தனம் அல்லது அறம். அதாவது ஏழைகளுக்கும், உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கும், உதவிபெற தகுதியுள்ளவர் களுக்கும் தானம் செய்தல்.

ஆ) ஆத்திகம். அதாவது கடவுள் நம்பிக்கை வேதங் களின் (சாத்திர நூல்கள்) பேருண்மையில் நம்பிக்கை குருவின் (ஆன்மிக ஆசான்) உபதேச மொழிகளில் நம்பிக்கை, கொள்ளுதல்.

இ) ஹ்ரீ. அதாவது மெய்ஞ்ஞானத்தை நோக்கி மனத்தை திருப்புதல் வேத நூல் பயிற்சியாகும்.

ஈ) மதி, அதாவது மனனம் அல்லது கடவுள் நாமாவை திரும்பத் திரும்ப சொல்லுதல் (மந்திர ஜபம்).

உ) ஹோதம். அதாவது வேள்வி-பலி.

ஊ) விரதம். மதச்சார்புள்ள நோன்புகள்.

இயம நியமங்களின் விதிகளைக் கண்டிப்பாக அனுசரிக்காத மதம் எதுவுமே இல்லை. இவைகளைக் கடைப்பிடிக்காவிடில் ஆன்மிக முன்னேற்றத்தையும் எய்த இயலாது. இயம நியமங்களே சமயத்துறையின் அடித்தளக் கற்களாகும். நேர்மையின்மைக்கு சமயத்துறையில் இடங் கிடையாது. கருணையற்ற, கெட்ட நடத்தையுள்ள சுயநலக்காரனால் சமயத்துறையில் எந்தவித முன்னேற்றத்தையும் பெற முடியாது. கண்ணியம், பரிவு, உண்மையிலும் அன்பிலும் நாட்டம், கடவுளிடத்திலும் குருவிடத்திலும் பக்தி, குருவின் வார்த்தைகளிலும், சாத்திர மொழிகளிலும் நம்பிக்கை வைத்தல் போன்றவை சமயத்துறையில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கின்றன. இந்த பண்புகள் ஆன்மிகத்தில் முன்னேற மிக அத்தியாவசியமானவை. இந்த பண்புகள் இல்லாமல், இயம நியமங்களின் விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்காமல், மோட்சம் கிட்டாது. இயம நியம விதிகளைக் கண்டிப்பாக பின்பற்றாவிடில் ராஜயோகப் பயிற்சி இடையூறை விளைவிக்கும். அது புத்தி பேதலிப்பையும் ஏற்படுத்தும்.

## 3. ஆசனம்

மூன்றாவது வழி ஆசனம் அல்லது செய்முறை, மனம் மிக சூக்குமமானது. மனத்தைக் கையாள்வதற்கும், அதைப் பற்றி புரிந்து கொள்வதற்கும், அதன் பிறகு எண்ணற்ற ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், மிகவும் சூக்குமமான எண்ண இயக்கங்களை அறிந்து கொள்வதற்கும் ஒருவர் தனியாக நெடுநேரம் உட்கார வேண்டும்.

பிறகு பல மணி நேரம் ஒரே நிலையில் அமர வேண்டும். ஒருவர் நடக்கும்போதோ அல்லது உடலுழைப்பின்போதோ ஆழ்ந்து சிந்திக்க இயலாது. அதாவது சூக்கும எண்ண இயக்கங்களுடன் ஒத்துப் போக முடியாது. ஆகவே ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும், மனச் செய்கைகளின் சூக்கும பிரச்னைகளின் ஆழத்தில் ஆழ்ந்து நிலைக்கவும் தட்டுத்தடங்கலின்றி பல மணி நேரம் பொறுமையோடு சிந்திக்கவேண்டும். இந்த சிந்தனை ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் மட்டும் செய்தால் போதாது. அதை மாதங்கள், வருடங்கள் கணக்கில் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். உடல் அசையும்போது ஒருவரால் ஆழ்ந்து சிந்திக்க முடியாது. ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்கு உடல் அசையாமல் ஆடாமல் இருக்க வேண்டும். உடல் ஆடாமல் அசையாமல் அமர்ந்திருப்பதே ஆசனம். ஆசனங்களில் பலவகைகள் உண்டு. அவைகளில் எண்பத்தி நான்கு வகைகள் மிக முக்கியமானவை. இந்த முக்கிய ஆசனங்களில் ஒருவருக்கு இசைந்து எது இருக்கிறதோ அல்லது நெடுநேரம் உட்காருவதற்கு வசதியாகவும், சுலபமாகவும் இருக்கிறதோ அதுவே ஒருவருக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும்.ஒருவர் சுலபமாகவும், ஆடாமலும். அசையாமலும், ஆசனத்தில் உட்கார இயலுமானால்,அதாவது மூன்று மணிநேரம் அசையாமல் தொடர்ந்து உட்கார முடியுமாயின் அவர் ஆசனத்தில் அமரும் பயிற்சிக்கு ஏற்றவராகிறார். எல்லா வகை ஆசனங்களிலும் கவனிப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமானது ஒன்று உண்டு. முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்குமாறு நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும். அப்போது மார்பும் கழுத்தும், தலையும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். உடலின் கனம் பூராவும் விலா எலும்புகளின் மேல் தாங்கும்படியாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு உட்காரும்போது குதத்தை இலேசாக சுருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றை முதுகுத்தண்டு புறமாகவும் எக்கியும் உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும். இதுவே சரியான ஆசன முறை.

வளைந்த உடலுடனும், குனிந்தும் ஒருவர் எந்த ஆசனத்திலும் நெடுநேரம் உட்கார முடியாது. வளைந்த ஆசனத்

தில் ஒருவர் உயர்ந்த எண்ணங்களைப் பெற முடியாது. நுட்பமான நாடி ஓட்டங்கள், அதாவது மேலேறியும் கீழிறங்கியும் நுடிப்புடைய நாடிகள், நாடி இயக்கி சாதனம் உடலில் இடைவிடாது இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆறு முக்கிய நாடிகள் உள்ளன. பின்புறம் மூன்றும், முன்புறம் மூன்றும் ஆகும். பின்புறம் நாடிகள் இடை (இடது புறம்) எனப்படும், சுழுமுனை மத்தியில் உள்ளது. பிங்கலை வலப்புறம் ஓடுவது. இடைகலைக்கும் சுழுமுனைக்கும் பிங்கலைக்கும் நேராக முன்புறத்தில் சரசுவதி, மேதை, லட்சுமி நாடிகள் உள்ளன. எண்ண இயக்கங்கள் அல்லது எண்ணக் கதிர்கள் மூளை மையத்திற்கும் மூலாதாரத்திலுள்ள சித்தத்திற்கும் (மனக் கோப்புக்கும்) இடையில் சரசுவதிநாடி மூலமாக ஓடுகிறது. மனம், ஆசைகள், எண்ணங்கள் இயக்கங்கள் நாடி ஓட்டங்கள் மிக நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டுள்ளன. ஒருவர் ஆசனத்தில் வளைந்து உட்கார்ந்தால் எண்ண இயக்கங்களின் தாராள ஓட்டம் தடைபடுகிறது. அதனால் அவர் பலவீனமான ஆபாச எண்ணங்களுக்கு உட்படுகிறார். அப்படிப் பட்டவர் எந்த ஒரு ஆசன முறையிலும் நெடுநேரம் அமர முடியாது. ஆசனம் தூய சிந்தனைக்கும், மனத்தின் ஒருமைப் பாட்டிற்கும் உதவிகரமாக இருக்கிறது. ஆசனத்தை அவரவர்களின் வசதிக்கேற்ப தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## 4. பிராணாயாமம்

பிராணாயாமத்தை 'மூச்சை அடக்குவது' என்று சாதாரணமாக சொல்லிவிடுகிறார்கள். மூச்சை அடக்கும் பயிற்சி தான் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் 'பிராணன்' என்ற வார்த்தைக்கு மிக ஆழ்ந்த அர்த்தம் உள்ளது. கட்புலனுக்குத் தெரியாத இரகசியமான உயிரோட்டத்தின் சக்திக்கு பிராணன் என்று பெயர். 'பிராணா' என்றால் உயிரோட்ட சக்தி. 'யாமா' என்றால் அவைகளைக் கட்டுப்படுத்துவது என்று பொருள். ஆகவே பிராணாயாமம் உயிரோட்ட

சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துவது. பிராணாயாமம் விஞ்ஞான மாகும். இந்த விஞ்ஞானம் இந்த இரகசியமான கட்புலனுக் குத் தெரியாத சக்தியின் மூலத்தையும், அதனுடைய இயல் பையும், அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் விளக்குகிறது. பிராணன் வெறும் மூச்சு மட்டுமல்ல. அது எல்லா அசைவு களுக்கும் காரணமானது. உயிருள்ள, உயிரற்ற உலகங்களின் உயிர்களுக்கெல்லாம் மூல காரணமாக அமைந்துள்ளது. எங்கெல்லாம் துமியளவு உயிர்ப்போ, அசைவின் தடமோ உயிரோ, மனமோ இருக்கிறதோ, அதுவே பிராணனுடைய வெளிப்பாடு. பரம உயிர் (Supreme Prana) ஒன்றே ஒன்று தான். அதனுடைய நெளிவுகள் நிரம்பிய வெளிப்பாடுகளி னால் அடுக்கடுக்கான உருவங்களாக தோன்றுகின்றன. இயற்கையின் எல்லாவித சக்திகளுக்கும் பொதுப்படையான பெயராக அமைந்திருப்பது பிராணன். அது மிகவும் சூக்கும மானது. இதுவரைக்கும் மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட் டுள்ள எந்தவித நுட்பமான கருவிகளினாலும் அதை பார்க் கவோ, நிறுக்கவோ, தொடவோ, கணக்கிடவோ இயலாது. வெளிப்புற முயற்சிகளால் அதைப் பற்றுவது என்பது இய லாது. அதை மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும், மனத்தை தூய்மையாகவும் சூக்குமமாகவும் செய்வதின் மூல மும் அதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இயற்கையின் எல்லா வெளிப்பாடுகளின் சக்திகளின் முடிவான காரணம் பிராணன். படைப்பிற்கு முன்னால் பிராணன் கட்டுப்பாடில்லாமல் எந்தவித அமைப்பும் பெறாமல் காரணம் உருவில் வசிக் கிறது. அது மனத்துடன் நெருங்கிய உறவு கொண்டது. மனத்தின் ஆதார சக்திகளே பரம பிராணனின் இரண்டு கூறுகள். இவைகளில் பிராணன் குதிரை. மனம் அதை சவாரி செய்பவன். மூச்சு விடுவது என்பது பிராணனின் பல செயல்களில் ஒன்று. இந்த அகிலத்தில் வெளிப்பட்டுக் காணும் எல்லா தூல சூக்கும சக்திகள், வேகங்கள், ஆற்றல் களின் கூட்டுத்தொகையாக இருப்பது. எல்லாவித அசைவு களும் பிராணனால் விளைவிக்கப்படுபவைகள்தான். எல்லா வித வெளிப்பாடுகளின் வேகங்கள், சக்திகளின் காரணநிலையே

பிராணன். வெளிப்பாடுகளின் திட அமைப்பின் சூக்கும உருவமானதே ஆகாசம். ஆகாசத்திலிருந்து வரும் பிராண னின் அசைவே இந்த திடரூப அகிலாண்டத்தை உருவாக்கு கிறது. படைக்கப்பட்ட உயிர்களுக்குள் இருக்கும் பிராணன் தனக்குத்தானே பல்வேறு தூல சக்திகளாக வெளிப்படுகிறது. பிராணனே உடலை நடத்துகிறது. உடலுக்கும் உள்ளத் திற்கும் அதுவே வலிமையையும் சக்தியையும் அளிக்கிறது. பிராணனே உயிர்மூச்சுக்கும் ஆதாரமானது. நுரையீரல் களில் உண்டாகும் பிராணனின் புகையே ஒரு மனிதனை மூச்சுவிடச் செய்கிறது. ஒவ்வொரு நோயும் பிராணனின் செய்கையே. ஒரு உயிரின் ஒவ்வொரு எண்ணமும், ஒவ்வொரு செயலும் பிராணனின் செயலே. வெளிப்படும் ஒவ்வொரு ஒலியும், உச்சரிக்கும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் இந்த பிராண சக்தியால் உருவாக்கப்படுவதே. உயிருள்ள உடலில் காணும் எல்லாவித நுண்ணிய நரம்பு இயக்கங்களும், மனத் தின் சக்திகளும் பிராணனால் உருவாக்கப் படுவதே அன்றி வேறில்லை. பிராணனும், ஆகாசமும் சேர்ந்ததே தூல உடல். எல்லாவித மூலப்பொருளும் ஆகாசத்திலிருந்து வருபவை. உடலில் இயங்கும் அனைத்து சக்திகளும், ஆற்றல் களும் பிராணனிலிருந்து வருபவை. இந்த பிராணனின் தொந்தரவே வியாதியை உண்டாக்குகிறது. உடலின் ஏதாவது ஒரு பாகத்தில் பிராணனின் அளவு குறைந்தால் வியாதி உண்டாகிறது. உடலின் எந்த பாகத்திலாவது அதிக அளவு பிராணன் இருந்தால் அதுவும் வியாதியைத் தோற்றுவிக்கிறது. உடலில் உள்ள பிராணனைக் கட்டுப் படுத்துவதும், முறைப்படுத்துவதுமே பிராணாயாமம். இந்த பிராணனின் கட்டுப்பாட்டை விளக்கும் விஞ்ஞானமே பிராணாயாமம்.

ஒரு மனிதன் தியானம் செய்யும் பொழுது என்ன ஆகிறது என்றால் பிராணனை ஒன்று திரட்டி கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. ஆன்மிக ஈடுபாடுங்கூட பிராணனை இயக்குவது ஆகும். சில குறிப்பிட்ட அலைவு நிலைகளில் பிராணன்

இயங்குவதே சூக்கும புலன்களின் இயக்கமாகும். நம்மு டைய பார்வையின் தொலைநோக்கு, நமது கேட்கும், நுகரும் சக்தி போன்றவைகள் கூட பிராணனின் பல்வேறு நிலைகள் அல்லது அலைகள் ஆகும். ஆகாசம் பிராணனின் இயக்கத்தினால் மாறுபட்ட அளவுகளில் அலைவுகள் அடுக் கடுக்காக அதிர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. உயிர்களின் பல்வேறு கட்டங்களில் உள்ள வாழ்க்கை மாறுதலுக்கு பிராணனின் மாறிவரும் இருப்பு நிலை, அலைவுகள் வெளிப் பாடுகளோ அன்றி வேறெதுவுமில்லை. ஆன்மிகத்திற்கு மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படுவது பிராணாயாமம். எந்த விஞ்ஞானத்துறையிலும் விஞ்ஞானிகள் புதுமைகளை வெளிக் கொணரும் போதும், கண்டுபிடிக்கும் போதும் அவர்கள் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தவே முயற்சிக்கிறார்கள். எங்கெல் லாம் அபூர்வ சக்தி விளையாடுகிறதோ அது பிராணனின் வெளிப்பாடே தவிர வேறொன்றுமில்லை. பௌதிக விஞ்ஞா னமும், ஞான பௌதிகமும் பிராணாயாமத்தின் பாற்பட் டதே. பௌதிக விஞ்ஞானம் பிராணாயாமப் பயிற்சியி னால் கிட்டுவது. மெய்ஞ்ஞான பௌதிகம் உள்முகப் பிராணாயாமத்தால் எய்துவது ஆகும். பிராணனே மனோ சக்தியாக வெளிப்படுகிறது. அதை மனத்தினால் மட்டுமே கட்டுப்படுத்த முடியும். வெளிப்புறச் செய்கைகளால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. வெளியிலுள்ள பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளையே பௌதிக விஞ்ஞானம் என்கிறோம். உள்முக இயக்கங்களாக உள்ள மனோசக்தி எனும் பிராணனை மனத்தைக் கொண்டே கட்டுப்படுத்து வதுதான் பிராணாயாமம்.

மனித உடலில் பிராணக் கதிர்களை (நாடி ஓட்டங்கள்) உற்பத்தி செய்யும் மின் இயக்கி சாதனம் உள்ள மையத்தை மூலாதார சக்கரம் என்கிறோம். அது குதமும், சிறுநீரகத் துவாரமும் சந்திக்கும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. (ஆசிரிய ரின் மனிதனின் ஆதார சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி எனும் நூலில் தயவுசெய்து படித்துப் பார்க்கவும்). ஒரு

சாதாரண மனிதனில் இந்த சக்கரம் குண்டலினி சக்தியின் மின்இயக்கி மையமாக உள்ளது. குண்டலினி சக்தியே நாடிக் கதிர்களுக்கு மூலகாரணம். அது இந்த மையத்தி லிருந்துகொண்டுதான் இருபத்திநான்கு மணி நேரமும் வேலை செய்கிறது. மனித உடலில் இதுவே மிக முக்கிய மான மையம். மேற்கத்திய மனோஇயல் நிபுணர்களும், மருத்துவ விஞ்ஞானமும் இந்த மையத்தை புறக்கணித்து விட்டது. அவர்களுடைய பார்வைக்கே இது எட்டவில்லை. உடலில் எண்ணற்ற நாடிகள் (நரம்புகள்) வேலை செய்த வண்ணம் உள்ளன. நாடிக் கதிர்கள் இடையறாது நாடிகள் மூலமாக ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. இந்த எண்ணற்ற நாடிகளில் பதினான்கு நாடிகள் பிரதானமானவை. மேலும் இந்த பதினான்கு நாடிகளில் மிக முக்கியமானவை ஆறு. இவைகள் இடை, சுழுமுனை, பிங்கலை. இம்மூன்றும் உடலின் பின்புறம் உள்ளன. சரசுவதி, மேதா, லட்சுமி நாடிகள் உடலின் முன்புறத்தில் முறையே பின்புறத்தில் இடை, சுழுமுனை, பிங்கலைகளுக்கு நேர் எதிர்எதிராக அமைந்துள்ளன. இந்த எல்லா நாடிகளுமே மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து ஆரம்பமாகின்றன. பிராணக்கதிர்கள் ஓடும் பிரதான கால்வாய்களாக இவைகள் அமைந்துள்ளன. மற்று முள்ள எண்ணற்ற சிறிய நாடிகள் அவைகளுக்கான நாடிக் கதிர் தேவைகளை இந்த பிரதான நாடிகளிடமிருந்தே பெறு கின்றன. இந்த ஆறு பிரதான நாடிகளைச் சேர்ந்த சுழு முனை நாடியும், மேதை நாடியும் ஒரு சாதாரண மனிதனில் அடைந்துபோய் மூடிக் கிடக்கின்றன. ஒரு மனிதன் யோகம் பழகும்போது சுழுமுனை வழி திறந்துகொள்கிறது. ஒருவர் கண்டிப்பான பிரம்மச்சரியத்தை (கற்பு நெறியை) எண்ணம், சொல், செயலில் தொடர்ந்து பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் கைக்கொள்ளும்போது மேதை நாடி வளர்ச்சி பெறுகிறது. முதுகுத்தண்டின் இருபுறத்திலுமுள்ள இடை, பிங்கலை ஒரு சாதாரண மனிதனில் இடைவிடாது இயங்கிக் கொண் டுள்ளன. சுழுமுனை நாடி முதுகுத் தண்டின் நடுவில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. சரசுவதி, இலட்சுமி நாடிகள் ஒரு

சாதாரண மனிதனில் இயங்கினாலும் அலைகள் முழுமை யாக வளர்ந்து இருப்பதில்லை. அலைகள் யோகியிடம் மட்டுமே முழுமையாக வளர்ச்சி பெறுகிறது. ஆகவே இடை, பிங்கலை இரண்டு முக்கிய துணை நாடிகள் மட்டும் முதுகுத் தண்டின் இருபுறங்களிலும் ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. மேலேறுவதும் கீழிறங்குவதும் (affercut & effercut), உயிர் இயக்கியும் (Motor) உணர்வுகளும் (Sensory), சுழல் தண்டும் (Centrifugal), சுழல் இதழ்களும் (centripetals) போன்றவற்றின் நாடிக்கதிர்கள் சாதாரண மனிதனில் இடைவிடாமல் இடை, பிங்கலை, நாடிகள் வழியாக ஓடிக் கொண்டிருக்கின்றன. சுழுமுனை, மேதை நாடிகள் மிகவும் சூக்குமமானவை. முக்கியமானவை. இந்த இரண்டு நாடி களும் ஒரு சாதாரண மனிதனில் தேவைக்கென இருந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்த நாடிக் கதிர்களின் செய்கை களைச் சரிவர தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கும்வரை, இந்த நாடிக் கதிர்களைக் கட்டுப்படுத்தி சுழுமுனை நாடிவழியாக ஓடும்படிச் செய்யாதவரை, ஒருவர் மனத்தையும் எண்ணச் செய்கைகளையும் — ஏன் பிராணனையுங்கூட கட்டுப்படுத்த இயலாது. அதுவரை ஆன்மிக விழிப்பையும் இறை உணர் வையும் பெறவே முடியாது. பிராணாயாமம் என்பது இடை, பிங்கலை, சரசுவதி, இலட்சுமி நாடிகளைக் கட்டுப் படுத்துவதாகும். அதன் பிறகு சுழுமுனை நாடியையும் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதாகும். அதாவது பிராணக் கதிர்களை (நாடிக்கதிர்களை) சுழுமுனை நாடிக்குள் நுழையச் செய்வதாகும்.

உயிருள்ள உடலில் பிராணன் தூலமாக வெளிப்படுவது மூச்சு ஓட்டமே! மூச்சு ஓட்டங்களைவிட நுட்பமானது நாடி ஓட்டம். நாடிக்கதிர் ஓட்டங்களைவிட எண்ணங்களும் ஆசை களும் நுண்ணியவை. பிராணனுக்கும் மனத்திற்கும், மனத் திற்கும் எண்ணத்திற்கும், எண்ணத்திற்கும் நாடிக்கதிர் களுக்கும், நாடிக்கதிர்களுக்கும் மூச்சுஓட்டத்திற்கும் இடையில் மிக நெருங்கிய இணைப்புகள் உள்ளன. பிராணன் மூச்சு

ஓட்டங்களாக வெளிப்படுகின்றது. அவைகளின் பல்வேறு இயக்கங்களை பல்வேறு பெயர்களால் அழைக்கிறோம். அவைகளாவன: பிராணன், அபானம், சமானம், உதானம், வியானம். உயிர்களின் இருதயத்தில் இயங்கும் மூச்சை பிராணன் என்கிறோம். குதத்திலும், பிறப்பு உறுப்புகளிலும் இயங்கும் மூச்சை அபானம் என்கிறோம். சமானம் தொப்புளில் இயங்குகிறது. உதானம் குரல்வளையில் இயங்கு கிறது. வியானம் உடல் முழுவதும் வேலை செய்கிறது. பிராணன் சரிக்கட்டுவது. அபானம் அப்புறப்படுத்துவது. சமானம் சீரணிப்பது, உதானம் உச்சரிப்பது. வியானம் வினியோகிப்பது, மூச்சு விடும்போது பிராணன் நுரையீரல்களுக்கும் மூக்கிற்கும் இடையில் மேலும் கீழும் ஓடுகிறது. அபானம் குதம், பிறப்புறுப்புகளின் வழியாக கீழே ஓடுகிறது, பிராணனையும், அபானத்தையும் இணைப்பதே பிராணாயாமம். ஏற்கனவே சொல்லியபடி மூச்சு ஓட்டத்திற்கும் நாடியோட்டங்களுக்கும் இடையில் நெருக்கமான தொடர்பு உள்ளது. ஆகவே ஒருவர் மூச்சை அடக்கும்போது நாடிக்கதிர்களையும் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. நாடிக்கதிர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் எண்ண இயக்கங்களையும் ஒருவரால் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. ஆசைகளையும் எண்ணங்களையும் ஒருவர் கட்டுப்படுத்துவதின் மூலம் சுலபமாக மனதையுங்கூட கட்டலாம். மனதைக் கட்டுவதின் மூலம் பிராணனைக்கூட கட்டுப்படுத்தலாம். பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தினால் ஒருவர் மோட்சத்தை அல்லது ஆன்ம விடுதலையை எய்துகிறார். ஆகவே பிராணாயாமம் நமக்குக் கற்றுத் தருவது என்னவெனில் மூச்சை அடக்குவதன் மூலம் ஒருவர் பிராணனையும் கட்டி மோட்சத்தை எய்தலாம் என்பதாகும். மூச்சு ஓட்டம் ஒரு இயந்திரத்தினுடைய சுழல் சக்கரம்போன்றது. நாடி ஓட்டங்கள், எண்ணங்கள், ஆசைகள், மனம், பிராணன் ஆகியவை ஒரு இயந்திரத்தின் நுட்பமான பாகங்களைப் போன்றது. சுழல் சக்கரம் சுற்றும் போது அதிநுட்பமான இயக்கசக்தி படைத்த இயந்திரம் ஓடுகிறது, சுழல்சக்கரம் நிற்கும்போது இயந்திரத்தின்

இயக்கம் பூராவுமே நின்று போகிறது. அதே போல மூச்சோட்டத்திற்கும் மற்றுமுள்ள சூக்கும உடல் இயக்கங்களுக்கும் இடையில் தொடர்புள்ளன. உடலில் அதிக அளவில் பிராணனின் இயக்கம் வெளிப்படுவது நுரையீரல்களின் அசைவின்போதுதான். நுரையீரல்களின் இந்த அசைவு நின்றால் மற்ற எல்லா உடல் இயக்கங்களும் நின்று விடுகின்றன. மூச்சை அடக்குவதன் மூலமும், மூச்சு இழைவதை முறைப்படுத்துவதன் மூலமும் உடலில் இயங்கும் நாடிக்கதிர்களையும் சுலபமாக அடக்கி ஆளலாம். மனம், எண்ண இயக்கங்கள்கூட நாடி ஓட்டங்களின் பல்வேறு அசைவுகளினால் தான் நடக்கின்றன. நாடிக்கதிர்களை அடக்குவதன் மூலமும், அவைகளைத் தம் பிடிப்புக்குள் கொண்டுவருவதன் மூலமும் ஒருவர் மனத்தையும் கட்டுப் படுத்தலாம். நாடிகளை (நரம்புகளை) தூய்மைப் படுத்துவதே உடல் மனத்தை தூய்மைப் படுத்துவதற்கான முக்கிய வழியாகும். நாடிகளைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு எளிதான வழி பிராணாயாமம். உடலும் நாடிகளும் தூய்மையடையும் பொழுது, மனமும் கட்டுப்படும் நிலையில் பிராணனும் கட்டுப்படுகிறது. மூச்சை அடக்கும் இந்த வழிமுறையையும், நுரையீரல்களின் அசைவுகளைக் கட்டுப் படுத்துவதற்கான இந்த வழிமுறைகளையும் கொண்டு மனதையும் பிராணனையும் கட்டுப்படுத்துவதையே பிராணாயாமம் என்கிறோம். ஆதலில் பிராணாயாமம் என்றால் மூச்சுவிடாமல் இருப்பது என்று பொருளல்ல. ஆனால் நுரையீரல்களை அசைக்கும் தசை வலிமையைக் கட்டுப் படுத்துவதாகும்.

பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதின் விளைவாக ஒருவருக்கு அருளாற்றல்கள் சித்திக்கின்றன. உடலின் ஏதாவது உறுப்பில் தேவை ஏற்படும்போது பிராணனை அளிப்பதும், உடலின் ஏதாவது ஒரு உறுப்பில் அதிகமாயுள்ள பிராணனை அப்புறப்படுத்துவதுமே பிராணாயாமம். உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் பிராணனால் உபாதை ஏற்படின், அதாவது

அதிகமாவதாலோ அல்லது குறைவதாலோ வியாதி தோன்றுகிறது. உடல் எங்கும் பிராணனை சம அளவில் முறைப்படுத்தி வினியோகித்தால் ஒருவர் வியாதியிலிருந்தும், முதுமையிலிருந்தும் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், மனதை தூய்மையாக வைத்திருக்கவும் நாடிகளைத் தூய்மைப் படுத்துவதே இன்றியமையாதது. இத்தூய்மை பிராணாயாமத்தினால் சித்திக்கிறது. உடல் நாடிகளில் உள்ள அழுக்குகள் குண்டலினி மேல் மையங்களுக்குச் செல்வதைத் தடுக்கிறது. அதேசமயம் அவைகளின் தூய்மை மேலேற உதவுகிறது. விந்து சக்தி, அதாவது வீர்யம் அல்லது விந்து உடலின் உரமூட்டும் சக்தி, எல்லா ஆற்றல்களையும், அனைத்து உருவங்களையும் உள்ளடக்கி [illegible] மனித உடலில் இதுவே மாபெரும் சக்தியாக (ஆற்றலாக் உள்ளது. இந்த சக்தி அல்லது ஆற்றலை தூல விந்துவாக உருவாவதை அனுமதிப்பதைவிட அதை சேமித்து சூக்கும ஆற்றலாக மாற்றி இறப்பிற்கு அதை ஒரு காரணமாக்காமல் ஆன்மிக வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். காமத் தீயை அணைப்பதினால் மனம் சிக்கியுள்ள காமவெறியிலிருந்து மீளுகிறது. மனம், பிராணன், வீர்யம் ஆகியவை மிகவும் நெருக்கமான இணக்க முள்ளவை. மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கட்டுப்படுத்தினால் அது பிராணனையும், வீர்யத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதேபோல பிராணன் வீர்யத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் மனம் தானாகவே கட்டுப்படுகிறது. வீர்யத்தைக் கட்டுப்படுத்தினால் மனமும் பிராணனுங்கூட கட்டுப்படுகிறது. சுக்கிலம் அல்லது விந்து சூக்கும உருவில் உடலெங்கும் பரவியுள்ளது. காம ஆசைகள், எண்ணங்கள், செயல்களால் தூல விந்து உருவாகிறது. ஒரு உறுதியுள்ள பிரம்மச்சாரி தூல விந்துவைக் கட்டுப்படுத்தி, ஓஜஸ் சக்தியாக (மாபெரும் மனோசக்தியாக) மாற்றம் பெறச் செய்வது மட்டுமின்றி அவர் தூல விந்துவாக உருப்பெறுவதை தடுத்துவிடுகிறார். ஒரு உறுதியான பிரம்மச்சாரி விந்துவை சூக்கும வடிவிலிருந்து எப்போதும் ஓஜஸ்

சக்தியாக மாற்றியவாறு இருக்கிறார். பிராணாயாமத்தின் மூலம் விந்து தூல சூக்கும நிலைகளிலிருந்து உலர்த்தப்பட்டு ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. ஆதலின் பிராணாயாமம் என்பது பிராணன், மனம், வீர்யத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது.

ஒரு ஆரோக்கியசாலி ஒரு நாளைக்கு 21,600 தடவை மூச்சுவிடுகிறார் (அதாவது உள்ளிழுத்து வெளியிடுவது). சாதாரணமாக மூச்சு 12 விரற்கடைத் தூரத்திற்குப் போய் வருகிறது. ஆனால் பாடும்போதும், சாப்பிடும்போதும், நடக்கும்போதும், உறங்கும்போதும், உடலுறவு கொள்ளும் போதும் முறையே அது 16, 20, 24, 30 விரற்கடை தூரம் சென்றுவருகிறது. முரட்டுத்தனமான பயிற்சிகளின்போது இந்த தூரம் அதிக அளவு 36 விரற்கடைக்கு உயர்ந்துவிடு கிறது. மூச்சுவிட்டு வாங்குவது சாதாரணமாக இருக்கும் போது அது சாதாரண தூரத்திலேயே இருக்கிறது. ஒருவ ருடைய மனித ஆயுள் அதிகமாகிறது. ஆனால் அது சாதா ரண தூர அளவுக்கு அதிகமானால் வாழ்நாள் குறைகிறது. தாதுப் பொருள்கள், காய்கறிகள், மிருகங்கள் (அதாவது அவைகளின் உடல்கள்) பிராண வாயு, கரியமில வாயு, தாவர சத்து ஆகியவைகளைக் கொண்டுள்ளன. இவைகள் எல்லாவற்றிலும், பிராண வாயு மிக மிக முக்கியமானது. பிராண வாயு வெளிப்புற சூழ்நிலையில் 1/5ம், கடலில் 8/9ம், திடப் பொருள்களில் அரையும், காய்களில் அரையும், மிரு கங்களில் அரையும் உள்ளது, திரவ, திடப் பொருள்களின் மொத்த அமைப்பில் பிராண வாயுவே அதிகமாக உள்ளது. சாதாரணமாக உள்ளிழுக்கும் மூச்சில் 21 சதவிகிதம் பிராண வாயு அடங்கியுள்ளது, ஆரோக்கியமாக வளர்ந் துள்ள வயதானவரிடம் ஒரு நிமிடத்தின் சராசரி நாடித் துடிப்பு 75 எண்ணிக்கையாகும். ஒவ்வொரு நாடித் துடிப்பின் போதும் சுமார் இரண்டு அவுன்ஸ் ரத்தம் இருதயத்திலிருந்து நுரையீரலுக்குச் செலுத்தப் படுகிறது. ஒரு சராசரி ஆரோக்கியசாலியின் இரத்த அளவு உடல் எடையில் 1/5 ஆகும். பூரா இரத்தமும் அதாவது உடலிலுள்ள முழு

அளவு இரத்தமும் நுரையீரல் வழியாக 3 நிமிடங்களில் ஓடு கிறது. அதாவது 13, 500 பவுண்டுகள் 24 மணிநேரத்தில் செல்கிறது. இந்த எல்லா செயல்களின்போதும் நுரையீரலின் 1/6 திறனளவுதான் உபயோகிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக நுரையீரலின் மேல்பகுதி உபயோகிக்கப்படுவதே யில்லை. ஒரு சாதாரணனில் அது உபயோகிக்கப்படுவதே யில்லை. பிராணாயாமத்தின் உதவியால் நுரையீரல்களின் மிக அதிக திறனளவை அதாவது நுரையீரல்களின் மேல் பகுதியையும் சேர்த்து எளிதில் செயலுக்குக் கொண்டுவர இயலும். உயர்ந்த திறனளவில் நுரையீரல்களை இயக்குவதின் மூலம் ஒருவர் தனது உடலமைப்பில் அற்புத ஆற்றலையும் சக்தியையும் உண்டாக்க இயலும். அதன்மூலம் எல்லாவகை வியாதி களையும் குணப்படுத்த முடியும். முறையான பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் இது இயலும்.

உடலிலுள்ள எல்லா சக்திகளுக்கும் தாயாக இருக்கும் குண்டலினி சக்தி முதுகுத் தண்டின் நாடி மையத்தில் இருக் கிறது. அதாவது மூலாதார சக்கரத்தில் உள்ளது. அதாவது பிறப்புறுப்புக்கள், குதம் ஆகியவற்றின் அடிப்பாகங்கள் சந்திக்குமிடமாகும். இந்த மையம் (சக்கரம்) உடலிலுள்ள பிராண சக்தியின் சேமிப்பு இடமும், மின் இயக்கி சாதனமு மாகும். உடலில் ஆறு சக்கரங்கள் (மையங்கள்) உள்ளன. இவைகள் முதுகுத் தண்டுக்குள் ஓடும் சுழுமுனை நாடியின் சூக்கும பாதையில் அமைந்துள்ளன. இந்த பல்வேறு மையங் களில் மனத்தின் பலதரப்பட்ட சக்திகள் இயங்காமல் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன. குண்டலினி சக்தியின் இயல்பான இயக்கம் பாதிக்கப்படும்போது உடலின் முழு கட்டுக்கோப்பும் மனமும் பாதிக்கப்படுகின்றன. குண்டலினி சக்தியை சரியானபடி புரிந்துகொண்டு ஒரு மையத்திலிருந்து மற்றொரு மையத்திற்கு பத்திரமாக எடுத்துச் சென்றால் அது மனித னுடைய முக்திக்கு வழிவகுக்கிறது. மாறாக அதை சரிவர புரிந்துகொள்ளாமல் உதாசீனப்படுத்தினால் அது அவனை பந்தத்தில் தள்ளுகிறது. குண்டலினி சக்தி மேலேறுவதால்

பல்வேறு சக்கரங்களிலிருந்து மறைந்துள்ள அருளாற்றல் களை ஒருவர் பெறுகிறார். ஆகவே பிராணாயாமத்தின் குறிக்கோள் குண்டலினி சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதும் ஆறு சக்கரங்களையும் கட்டி ஆள்வதும், சக்தியை சகஸ்ராரத் திற்கு (சிரசின் உச்சிக்கு) கொண்டு செல்வதின் மூலம் மோட்சம் அல்லது விடுதலை எய்துவதுமாகும்.

உள்ளுக்கிழுத்து வெளியேற்றும் நாடிகள்— அதாவது இடை, பிங்கலை நாடிகள் முதுகுத் தண்டின் இரு பக்கங் களிலும் அமைந்துள்ள இரண்டு முக்கிய துணை நாடிகளாகும். இவைகளின் மூலமாகவே நாடி ஓட்டங்களும் அல்லது பிராண ஓட்டமும் ஒரு சாதாரண மனிதனில் இடைவிடாது அசைந்து இயங்குகிறது. இந்த சாதாரண ஓட்டங்களைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். சுழுமுனை நாடி வழியாக அவைகளை ஓடச் செய்யவேண்டும். மனத்தையும் எண்ண இயக்கங் களையும் உடல் முழுவதும் பாயும் நாடிக்கதிர்களையும் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரும் பயன் கிட்டுகிறது. ஆகவே பிராணன், பிராண ஓட்டங்கள், மனம், எண்ண இயக்கங்கள் மீதான கட்டுப்பாட்டை எப்படி அடைவது என்பதை பிராணாயாமம் நமக்குக் கற்றுத் தருகிறது.

பெரும்பாலானவர்கள் தாறுமாறாகத்தான் மூச்சு விடுகிறார்கள். ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையேயும் இளைஞர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் இடையிலும் மூச்சு விடுவது வித்தியாசப்படுகிறது. உணவு பானங்கள் உட் கொள்வதில் ஏற்படும் கோளாறினால் மூச்சு விடுவதிலும் தவறு ஏற்படுகிறது. அச்சம், எதிர்பார்ப்பு, தீவிரம், பதட்டம், நோய், துக்கம், நரம்புத்துடிப்பு, கோபம், வெறுப்பு போன்றவைகள் கூட தாறுமாறான மூச்சு இழுப்புக்குக் காரணமாகிறது. இவைகள் நேரடியாக மூச்சுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதில்லை. ஆனால் அவைகள் பிராணன் செயல்படுவதை வேகமாக்கி மறைமுகமாக பாதிப்பை ஏற்படுகிறது. வேகமாக இயங்கும் பிராணன் நாடி ஓட்டங்களை தீவிரமாக்குகிறது. பதிலுக்கு இந்த தீவிர

நாடி ஓட்டங்கள் நுரையீரலின் அசைவுகளை அதிகப்படுத்து கிறது. அலைகள் தாறுமாறாக மூச்சை வெளிப்படுத்துகிறது. பிராணனுடைய தீவிர துடிப்பு என்பது தாறுமாறான மூச்சு இழைவாக வெளிப்படுவதின் அறிகுறியே! இதுவே முதுகுத் தண்டின் புறமுள்ள இதயத்துடிப்பு, அதாவது மூலாதார சக்கரம் ஆகும். யாருடைய பிராணன் அலைக்கழிக்கப்பட வில்லையோ, யாரிடம் நாடி ஓட்டங்கள் சீராக இயங்கு கின்றனவோ அவரே சீராக மூச்சு விடுபவர். அப்படிப் பட்டவர் ஆரோக்கிய சாலியாக திகழ்வார். நோயற்றவராக இருப்பார். ஆகவே நாடித்துடிப்புகளிலும், நாடி மையங் களிலும் பிராண இயக்கங்களிலும், இதயத்துடிப்புங்கூட சீராக்கப்பட்டு கட்டுப்படுகின்றன. மாறாக மூச்சு இழைவதை சீராக்கி கட்டுப்படுத்துவதால் நுரையீரல்கள் நாடி ஓட்டங்கள் பிராணன் மீதான கட்டுப்பாடு சித்திக்கிறது. ஏனெனில் இவை ஒன்றுடனொன்று தொடர்புள்ளவை. ஒன்றுக்கொன்று இணைந்து வேலை செய்பவை. ஆகவே பிராணாயாமம் நமக்கு சீராக மூச்சு விடுவதற்கு பயிற்சி அளிக்கிறது. மூச்சுக் கட்டுப்பாடு, அதன்மூலம் நுரையீரல்களின் கட்டுப்பாடு, நாடி ஓட்டங்களின் மீதான கட்டுப்பாடு, கடைசியாக பிராணனையும் கட்டுப்படுத்துவதை போதிக்கிறது.

## பிராணாயாமத்தைப் பயில்வதற்கு அனுசரிக்கப்படவேண்டிய விதிமுறைகள்

பிராணாயாமம் செய்வதற்கு ஒருவர் உற்ற இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அதோடு, உணவு, நேரம், தட்ப வெட்ப நிலை ஆகியவைகளையும் நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு தனிமையான, சுத்தமான, சமதளம் தேவை. அது மிக உயரமாகவோ அல்லது மிகவும் தாழ்வாகவோ இருக்கக் கூடாது. மேலும் அந்த இடத்தில் மணல், கூழாங் கற்கள், புல், வெள்ள அபாயம் போன்றவைகள் கூடாது. மக்கள் நடமாடும் இடமாக இருக்கக் கூடாது. மனத்தில் ஒருவித அச்சத்தை விளைவிக்கக் கூடிய தனி இடமாகவும்

இருக்கலாகாது. காடு போன்ற பாதுகாப்பு இல்லாத ஆற்றுப்படுகை, கூட்டமுள்ள இடம், நீர்வீழ்ச்சியுள்ள இடம் பலமான காற்று அடிக்கும் இடம் போன்றவைகள் கூடாது. இவைகள் கவனத்தை ஈர்க்கும். மனத்தின் கவனத்தை ஈர்க்கும் நிலையில் பிராணாயாமம் செய்தால் பாதகத்தை விளைவிக்கும். அல்லது ஒரு தனி இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்' அதில் நல்ல காற்றோட்டமும், தூசு, அழுக்கு, புகை போன்றவைகள் இல்லாமலும் புழு பூச்சிகள் கொசுக்கள் போன்றவற்றின் தொல்லையும் இருக்கலாகாது. பிராணாயாமத்திற்கும், தியானத்திற்கும் இதுபோன்ற ஒரு தனி அறையை அமைத்துக்கொள்வது நல்லது. இந்த அறையை இதற்காக மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த அறையில் உறங்கக்கூடாது. மாறுபட்ட போக்கையும், சுபாவத்தையும் உள்ளவர்களை இந்த அறைக்குள் பிரவேசிக்க விடக்கூடாது. இந்த அறையைச் சுத்தமாகவும், தூய்மையாகவும், புனிதமாகவும் பாதுகாக்கவும், இந்த அறைக்குள் குளித்து தூய ஆடையணிந்து உள்ளே செல்லவேண்டும். அந்த அறைக்குள் கபடமும் குரூரமும் நிறைந்த எதையும் நினைக்கக்கூடாது. அந்த அறைக்குள் கடவுளர், மகான்கள் போன்றவர்களின் புகைப் படங்களையே வைத்திருக்க வேண்டும். காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் அறைக்குள் நறுமணமுள்ள ஊதுவத்திகளை ஏற்றி வைக்கவேண்டும். நறுமணமுள்ள வண்ண மலர்களை அந்த அறையில் வைக்கவேண்டும். இந்த விதிமுறைகளை முழு நம்பிக்கையுடன் முறையாக கடைபிடிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்துவந்தால் அந்த அறை புனித மணத்துடன் அலைமோதும். தியானத்திற்கு துணை நிற்கும். நீங்கள் இந்த அறைக்குள் எப்பொழுது நுழைந்தாலும் மனம் சஞ்சலப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும் மனத்திற்குத் தானாகவே ஆழ்ந்த அமைதி கிட்டுகிறது. இந்த இடத்தில் ஒரு ஆசனத்தை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது மிக உயரமாகவோ அல்லது தாழ்வாகவோ இருக்கக் கூடாது. அந்த ஆசனத்தின் மேல் தர்ப்பைப் புல் பாயைப் போட்டு அமரவும். சமதரையின் மீதோ அல்லது சமதளமுள்ள கட்டிலின் மீதோ கூட

இதைப் போட்டு அமரலாம். இந்த தர்ப்பாசனத்தின் மீது ஒரு புலித் தோலையோ மான் தோலையோ பரப்பவும். தோலின் மீது தூய துணியை விரிக்கவும். அது நூலாகவோ பட்டு ஆகவோ அல்லது கம்பளியாகவோ இருக்கலாம். இந்த ஆசனத்தின் மேல் கிழக்கு நோக்கியோ, அல்லது வடக்கு முகமாகவோ உங்களுக்கு வசதியாகவும், சுகமாகவும், ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள எந்த ஆசன நிலையிலாவது அமரவும். அமர்ந்திருக்கும் நிலை எப்பொழுதும் நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்கவேண்டும். முதுகுத் தண்டு நேராக நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும், குதத்தை இலேசாக சுருக்கி, கீழ் வயிற்றை இலேசாக முதுகுத் தண்டை நோக்கி உள்ளுக்கு இழுத்தவாறு எக்கவும். மார்பு, கழுத்து, தலை மூன்றும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் அமையவேண்டும். ஆகவே உடலின் பூரா பாரமும் விலாப்புறத்தின்மீது தாங்கி நிற்கும். மார்பை முன்னுக்குத் தள்ளி முகவாயை சற்றே பின்னால் சாய்த்து நிமிர்த்தவும். எப்போதும் பிராணாயாமத்தை வெறும் வயிற்றில் பழகவேண்டும். வயிறு நிறைய சாப்பிட்ட பிறகு குறைந்தபட்சம் மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேர ஓய்வுக்குப் பிறகே பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். உடல்நிலை சரியில்லாமலிருக்கும்போது பிராணாயாமத்தை நிறுத்தவேண்டும். இதில் குருவினுடைய (ஆன்மிக ஆசானுடைய) கட்டளைப்படி நடக்கவும். உடலும் உள்ளமும் சோர்ந்திருக்கும்போது பிரணாயாமம் செய்யவேண்டாம். பிராணாயாமத்தை ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறைகள் செய்யவேண்டும். அதாவது காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு, சீக்கிரமாக பயன் கிட்டவேண்டுமானால் இதை இடைவிடாது செய்யவேண்டும்.

நீங்கள் உட்கொள்ளும் உணவு, பான வகைகளில் தனி கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணவு சுத்தமாகவும், எளிமையாகவும், காய்கறிவகைகளாகவும் இருக்க வேண்டும், சீக்கிரம் சீரணிக்க முடியாத சத்துள்ள உணவை தவிர்க்க வேண்டும். கெட்ட உணர்ச்சிகள், பதட்டம், புலன் தூண்டிகளாகிய உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக அளவு

சூட்டையோ, அதிக அளவு குளிர்ச்சியையோ உண்டாக்கும் உணவு பான வகைகளையும் விலக்க வேண்டும். உட்கொள்ளும் உணவினால் அதிக சூடும் அல்லது அதிக குளிர்ச்சியும் உண்டாக்கும் உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும். உட்கொள்ளும் உணவு, பான வகைகள் அதிக சூடாகவும் அல்லது மிகவும் குளிர்ந்ததாகவும் இருக்கக் கூடாது. அதிக கசப்பு, அதிக காரம், மிகுதியான உப்பு, அதீத இனிப்பு கூடாது. இந்த பொருள்கள் பிராணாயாமப் பயிற்சிக்கு ஊறு விளைவிப் பவை. சுத்தமான பசும்பால், பச்சைப்பயிறு, பருப்பு வகைகள். இஞ்சி, மிளகு, பறித்த பழங்கள், காய்கறிகள், உலர்ந்த பழங்கள் போன்றவை நல்ல உணவாகும். அவைகள் பிராணாயாமத்திற்கு உதவுகின்றன.

உணவும் பானமும் காலம், இடம், தட்பவெப்ப நிலை களுக்கேற்பவும், உட்கொள்பவரின் உடல்நிலைக்கேற்ற வாறும் மாறுபடுகிறது. எப்பொழுதும் வயிறு முட்ட உண்ணக் கூடாது. அரைவயிறு உணவும், கறி வகைகளும், கால் வயிறு தண்ணீரும், மீதியுள்ள கால் வயிற்றை காற் றோட்டத்திற்காக காலியாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு யோகி உணவு உட்கொள்வதில் இந்த முறையையே பின்பற்ற வேண்டும். ஒரு யோகியானவர், ஒரு வேளை உணவுடனோ அல்லது நாள் பூராவும் விரதமிருப்பதோ நல்லதென எண்ணக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் பிராணாயாமத்திற்கு மிகவும் ஊறு விளைவிக்கும், தீராத வியாதிகளையும் உண்டாக்கும். மாறாக ஒரு யோகி அல்லது பிராணாயாமம் செய்பவர் மூன்று மணி நேரத்திற்குமேல் உணவருந்தாமல் இருக்கக் கூடாது. பிராணாயாமம் செய்பவர் சத்துள்ள உணவையும் பானத்தையும் மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை உட்கொள்ள வேண்டும். இன்றேல் அதிக பிராணாயாமத்தினால் அதிக அளவில் உண்டாகும் அக்கினி வாயு அவனை பாதிக்கும். ஒரு யோகியோ அல்லது பிராணாயாமம் செய்பவரோ நீண்ட தூரம் நடப்பதையும், கடினமான உடலுழைப்பையும், மன உளைச்சலையும், கூட்டங்கள். ஆண், பெண், பாலர் மத்தி

யில் கலந்திருத்தலையும், வம்பளப்பையும், உபயோகமற்ற பேச்சுக்கள், விவாதங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். கூட்டங் களில் இடங்களில் நடந்தால் வியாதியை உண்டாக்கும். வாய்க்குவந்தபடி பேசுவதும் பழகுவதும் மனத்தை அலைக் கழிக்கிறது. அதனால் மனம் பலவீனமடைகிறது. அதன் பலனாக சாதனையில் முன்னேற்றம் தடைபடுகிறது. ஆகவே யோகியானவர் சாதனையிலும், வழிபடுவதிலும், மற்றுமுள்ள பயிற்சிகளிலும் சீராகவும், முறையாகவும் இருக்கவேண்டும். ஸ்ரீமத் பகவத் கீதையில் சொல்லப்படுகிறது; ''யார் ஒருவன் உண்ணா விரதம் இருக்கிறானோ, யார் ஒருவன் விருந்து உண்கிறானோ, யார் ஒருவன் அதிக நேரம் உறங்காமலும் அல்லது அதிக நேரம் உறங்குவதுமாக இருக்கிறானோ அவன் யோகியாக இருக்கவே முடியாது.'' ஒரு யோகியானவர் எல்லா விஷயங்களிலும் நடுநிலைமையையே அனுசரிக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்டவனால் தான் யோகத்தில் முன் னேற்றத்தையும், நல்ல பயனையும் பெற முடியும். ஓர் ஆணோ அல்லது பெண்ணோ பிராணாயாமம் செய்யும் பொழுது எண்ணம், சொல், செயலில் கண்டிப்பான பிரம்மச் சரியத்தை அல்லது கற்பு நெறியைக் கொள்ள வேண்டும். இன்றேல் அது மனக்கோளாறையோ அல்லது தீர்க்க முடியாத வியாதியையோ விளைவிக்கும்.

கடைசியில் காலம், தட்பவெப்ப நிலைகளை எடுத்துக் கொண்டால் குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வாழும் ஒருவனுக்கு கோடைகாலம் பிராணாயாமத்திற்கு ஒவ்வாததாகிவிடும். வெப்பம் அதிகமாக உள்ள இடத்தில் குளிர்காலம் சிறந்ததாக இருக்கும். மிதமான தட்ப வெப்ப நிலையோ எப்போதும் சாதகமானதாக இருக்கும். மிதமான தட்ப வெப்ப நிலை யுள்ள இடத்தில் ஒருவர் எல்லா பருவ காலங்களிலும் பிராணாயாமம் பயிலலாம். ஆகவே அதிக வெப்பமோ அதிக குளிர்ச்சியோ உள்ள இடங்கள் பிராணாயாமம் பழகு வதற்கு ஏற்புடையதல்ல.

## யோகம் அல்லது பிராணாயாமம் பயில்வதற்கு இடையூறுகளாக உள்ளவை

துயரம், நோய், மனச்சோம்பல் குறிக்கோளை அடையும் முயற்சியைக் கைவிடுதல், உடல் கனமாதல், மனச்சோர்வு பெயர், புகழ், உலகாயதப் பொருள்கள் மீது ஆசை, அஞ்ஞானம், மன ஒருமைப்பாடு எய்தாமை, ஒருமுறை கிட்டிய சித்தியைத் தளர விடுதல், முறை தவறிய மூச்சு இழைவு போன்றவைகள் தடைகளாக உள்ளவை.

## முறையான பிராணாயாமம்

பிராணாயாமம் மூவகை இயக்கங்களைக் கொண்டது. அதாவது பூரகம் (உள்ளிழுப்பது), கும்பகம் (உள்ளிழுத்த மூச்சை நிறுத்தி வைப்பது), இரேசகம் (மூச்சை வெளிவிடுதல்). பிராணனையும் அபானனையும் ஒன்று கலப்பதே பிராணாயாமம்.

## பிராணாயாமம் முதற் பாடம்

(இந்த நூலில் தரப்பட்டுள்ள பிராணாயாமம் பாடங்களின் எண்ணிக்கை ஆசிரியரின் மற்ற புத்தகங்களில் தரப்பட்டுள்ள எண்ணிக்கைகளிலிருந்து வித்தியாசப்படும். பிராணாயாமத்தைப் பழக விரும்புபவர்கள் தயவு செய்து ''பிராணனன், பிராணாயாமம், யோக ஆசனங்களும் அதன் இரகசியங்களும்'' (''The secrets of Prana Pranayamam and Yoga Asanas'') என்ற நூலிலுள்ள பாடங்களின் எண்ணிக்கையை எடுத்துக்கொள்ளவும்).

## சுலபமாக மூச்சுவிடுதல்

மேலே விளக்கப்பட்டுள்ளபடி நிமிர்ந்து உட்காரவும். வலது நாசியை வலது கைப் பெருவிரலால் அழுத்தி மூடிக்

கொள்ளவும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு மெதுவாக இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கவும். மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கும்போது எவ்வித சப்தமும் வராமல் அதாவது உங்களுக்குக்கூட அந்த சப்தம் கேட்காதவாறு இருக்க வேண்டும். உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவுக்கு நுரையீரலை காற்றால் நிரப்பவும், பிறகு உங்கள் வலது கை மோதிர, சுண்டு விரல்களால் இடது நாசித் துவாரத்தை மூடிக் கொண்டு வலது நாசி வழியாக மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவும், மூச்சை விடும்போது எந்த ஒரு சப்தமும் வரக் கூடாது. அதை மிக மென்மையாகவும், மெதுவாகவும் விடவும். அதாவது ஒரு மெல்லிய நூலிழையை நாசி துவாரத்தின் எதிரில் பிடித்தால் அது அசையக் கூடாது, வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியேற்றிய பிறகு முன்னர் கூறியுள்ளது போல இதே நாசித் துவாரத்தின் மூலமாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். பிறகு முன்னர் குறிப்பிட்டபடி மூச்சை இடது நாசி வழியாக வெளிப்படுத்தவும். இது ஒரு சுற்றாகிறது. கணக்கிற்கு ஒரு பிராணாயாமம் ஆகிறது. இதைப்போல நான்கு சுற்றுகள் அல்லது நான்கு பிராணாயாமங்கள் செய்ய வேண்டும். ஒரு தடவைக்கு இதே எண்ணிக்கையை தொடர்ந்து செய்துவிட வேண்டும். இதுமாதிரி பிராணாயாமப் பயிற்சியை தினசரி நான்கு வேளைகள் செய்யவும். அதாவது காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு பிராணாயாமத்தை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காலி வயிற்றுடன் செய்ய வேண்டும். சில மாதங்கள் தங்குதடையின்றி முறையாக இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்தால் அது நாடிகள் (நரம்புகள்), உடல் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது, இந்த தூய்மை நிலையை சாந்தந்தவழும் ஒளி முகத்திலும், இனிய குரலிலும் வெளிப்படுவதை நிதரிசனமாக பார்க்க முடியும். முகத்திலுள்ள கடுமையான கோடுகள் மறைந்து விடும். இந்த பிராணாயாமம் உடல் அமைப்பில் கட்டுக்கோப்பை உண்டாக்கும். ஒருவரை மேல்நிலை பிராணாயாமப் பாடங்களைக் கற்பதற்கு தகுதியுடையவராக்கும்,

## பிராணாயாமம்— இரண்டாவது பாடம்

முதல் பிராணாயாமத்தை நன்றாகக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு நாடிகளின் தூய்மையை ஓரளவுக்கு எய்தியதும் மேற்கொண்டு பயிற்சியைத் தொடரலாம் என்ற நம்பிக்கையும், பலமும் ஏற்படும்போது அதற்கும் மேலான பிராணாயாமத்தை அல்லது இரண்டாவது பாடத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். (அனைத்து பிராணாயாமப் பயிற்சிகளின் போது இடம், உட்காரும் நிலை, முன்னர் விவரிக்கப்பட்ட மற்றெல்லா விதிமுறைகளும் எப்போதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்). சுத்தமான இருக்கையில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து வலப்புற நாசியை வலது கை கட்டை விரலால் மூடிக்கொள்ளவும். சப்தம் செய்யாமல் இடது நாசி வழியாக மூச்சை நான்கு கணங்கள் கால அளவு வரை மெதுவாக உள்ளுக்கு இழுக்கவும். இரண்டு நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொள்ளவும். பதினாறு கணங்கள் கால அளவு வரை மூச்சை உள்ளேயே நிறுத்தவும். பிறகு இடது நாசியை வலது கை மோதிர சுண்டு விரல்களால் மூடிக்கொண்டு சப்தம் எழுப்பாமல் வலப்புற நாசி வழியாக எட்டு கண நேரத்தில் மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடவும். மீண்டும் இடப்புற நாசியை மூடிக்கொண்டு நான்கு கண நேரத்துக்குள் வலப்புற நாசி வழியாக மூச்சை மெதுவாக இழுக்கவும். பதினாறு கணங்கள் காலம் வரை மூச்சை உள்ளேயே நிறுத்தி வைக்கவும். இடப்புற நாசி வழியாக எட்டு கணத்துக்குள் மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். இதுவே ஒரு சுற்றுப் பயிற்சி அல்லது ஒரு பிராணாயாமம் ஆகும். இதுபோன்ற நான்கு பிராணாயாமங்களை இடையில் நிறுத்தாமல் செய்யவும். இந்த பிராணாயாமத்தை தினசரி நான்கு தடவைகள் செய்யவும். அதாவது காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு. இந்த பயிற்சி முறையோடு இருக்க வேண்டும். ஒருவர் தனது உணவு, பானம், உறக்கம் போன்றவற்றையும் முறையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்றேல் அது பாதிப்பை விளைவிக்கும். தீர்க்க முடியாத வியாதிகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

இந்த உயர்நிலை பிராணாயாமத்தை எடுத்து பயில்வதற்கு மிகவும் எச்சரிக்கை தேவை. அவர் எப்போதும் ஒரு குருவின் (ஆசானின்) உதவியுடனேயே மேற்கொண்டு பயிற்சி பெற முற்பட வேண்டும். பயிலும்போது நேரிடும் ஒவ்வொரு தவறும், செய்யும் முறையில் ஏற்படும் பிசகும், முறை தவறிய அலட்சியத்துடன் செய்யும் பயிற்சியும் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை உண்டாக்கும். பலர் இதற்குள்ள விதிமுறைகளை எச்சரிக்கையுடன் கடைப்பிடித்து ஒழுகாததால் அவர்களுடைய வாழ்வையே பாழாக்கிக் கொள்கின்றனர்.

இந்த பிராணாயாமத்தை நான்கு, பதினாறு, எட்டு செகண்டுகள் என்ற முறையில் பயின்ற பிறகு—அதாவது நான்கு செகண்டுகள் பூரகம், பதினாறு செகண்டுகள் கும்பகம், எட்டு செகண்டுகள் ரேசகம் என்ற வரிசையில் செய்ய வேண்டும். இதை நன்றாகப் பயின்ற பிறகு இதில் திருப்தி, உறுதி, நம்பிக்கை ஏற்பட்டவுடன் பயிற்சி காலத்தை மெதுவாக அதிகப்படுத்த வேண்டும். அதாவது எட்டு செகண்டுகள் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து, முப்பத்திரண்டு செகண்டுகள் உள்ளேயே நிறுத்தி பதினாறு செகண்டுகளில் வெளியேற்ற வேண்டும். இதே முறையில் மெல்ல மெல்ல முறையாக நேரத்தை அதிகரிக்கவேண்டும். பிராணாயாமத்தை 12, 48, 24 செகண்டுகளாகச் செய்யும்போது அது சாதாரண முறைப் பிராணாயாமம் ஆகிறது. அதையே 24, 96, 48 கணங்களாகச் செய்யும்போது அது இடைநிலை பிராணாயாமப் பயிற்சியாகிறது. மேலும் அதை 36, 144, 72 கணங்களாக்கும்போது அது உயர்வகைப் பிராணாயாமமாகிறது. இடைநிலை பிராணாயாமத்தினால் உடலில் உள்ள அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. இதைக்காட்டும் வகையில் உடலில் வியர்வை வெளிப்படும். இடைநிலை பிராணாயாமப் பயிற்சியின்போது உடலில் நடுக்கம் தோன்றும். உயர்நிலைப் பிராணாயாமத்தைச் செய்வதால் உடல் இலேசாகி மிதப்பது போலவும், பேரானந்தம் பாய்வது போலவும் தோன்றும். இந்த பிராணாயாமத்தில் வெற்றியைப் பெறும்போது நுரை

விரல்கள், மனம், பிராணனை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. இந்தக் கட்டுப்படுத்தும் முறையினால் குண்டலினி சக்தியை எளிதில் நாம் உணரும் வகையில் சுழுமுனை நாடிக்குள் பிரவேசிக்கச் செய்யலாம். அதன் மூலம் நினைத்த மாத்திரத்தில் மேல்நிலை மையங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லலாம்.

இந்த பிராணாயாமத்தை நான்கு, பதினாறு, எட்டு கணங்கள் என்று செய்தால் இடப்புற நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கும்போது மூளை மையத்திலிருந்து துவக்கி சுழுமுனை நாடி வழியாக மூலாதார சக்கரம்வரை மனத்தை இட்டுச் செல்லவேண்டும். மூச்சு முடிவு பெறும்போது, மனத்தை இட்டுச் செல்வது கடைசி இடத்திற்கு வந்துசேர்ந்து முடிவு பெற்றதும் அதாவது மூலாதார சக்கரத்தை வந்தடைந்தவுடன் மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி சக்தியை மனத்தினால் பலமாக அடித்து எழுப்பவேண்டும். பதினாறு கணங்கள் மூச்சை உள்ளேயே நிறுத்தும்போது மனத்தை குண்டலின் சக்தியின் மீது ஒருமுகப்படுத்தவும் வலப்புற நாசி வழியாக மூச்சை வெளியேற்றும்போது குண்டலினி சக்தியை சுழுமுனை நாடி வழியாக மேலேற்றிச் செல்வதாக உறுதியுடன் பாவனை செய்யவேண்டும். மீண்டும் நீங்கள் வலப்புற நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது குண்டலினி சக்தியை சிரசின் மையத்திலிருந்து சுழுமுனை நாடி வழியாக மூலாதார சக்கரத்திற்கு திருப்பி அழைத்துச் செல்வதாக பாவனைப் பயிலவேண்டும். மூச்சை உள்ளே அடக்கி வைத்திருக்கும்போது மனத்தைக் குண்டலினி சக்தியின் மீது நிலை நிறுத்தவேண்டும். இடப்புற நாசி வழியாக நீங்கள் மூச்சை வெளியேற்றும்போது 'சக்தியை' சகஸ்ராரம் வரைக்கும் சுழுமுனை நாடி வழியாக எடுத்துச் செல்லவும். இதேபோல இந்த பிராணாயாமம் செய்யும் முழு நேரமும் நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரம் வரைக்கும் இயக்கிக்கொண்டு போவதாகவும் கருதவேண்டும். மூச்சை உள்ளேயே பந்தனம் செய்யும்போது குண்டலினி

சக்தியின் மீது மனத்தை நிலைநிறுத்த வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும்போது சகஸ்ராரத்திற்கு சக்தியை அழைத்துச் செல்லவேண்டும். பலர் துவக்கத்தில் இந்த பயிற்சியில் சிரமத்தைக் காண்பார்கள். ஆனால் முறையாக ஓரளவு பயின்ற பிறகு எளிதாகிவிடும். இந்த பயிற்சிமுறை—இந்த பாவணை முறை குண்டலினி சக்தியை உயர்நிலைத் தளங்களுக்கு எழுப்ப மிகவும் உதவுகிறது.

## பிராணாயாமம் — மூன்றாவது பாடம்

நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும். உங்கள் வலப்புற கைப் பெருவிரலால் வலப்புற நாசியை மூடிக் கொள்ளவும். பிறகு இடப்புற நாசி வழியாக மெதுவாகவும், ஜாக்கிரதையுடனும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கவும். அதாவது நான்கு கணங்களுக்கு உள்ளிழுக்கவும். உள்ளிழுத்த மூச்சை நிறுத்தாமல் உடனே வெளியேற்றி விடவும். அதாவது மெதுவாகவும் ஜாக்கிரதையுடனும் வலப்புற நாசி வழியாக எட்டு கணங்களில் வெளியேற்ற வேண்டும். பிறகு மூச்சை பதினாறு கணங்கள் கால அளவிற்கு வெளியிலேயே நிற்கும்படி செய்ய வேண்டும். (பதினாறு கணங்கள் மூச்சை உள்ளிழுப்பது கூடாது. அல்லது மூச்சை உறிஞ்சுவது கூடாது) பிறகு இடது நாசியை வலக்கை மோதிர சுண்டு விரல்களால் மூடிக்கொள்ளவும். நான்கு கணங்கள் வரை வலப்புற நாசி வழியாக மூச்சு இழுக்கவும். வலப்புற நாசியை மூடிக்கொண்டு எட்டு கணங்கள் வரை இடப்புற நாசி வழியாக மூச்சை வெளிப்படுத்தவும். பிறகு பதினாறு கணங்கள் மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்தவும். இது ஒரு சுற்று ஆகிறது. ஒரு பிராணாயாமம் செய்ததாகக் கருதப்படும் இதுபோன்ற நான்கு பிராணாயாமங்களை ஒவ்வொரு சுற்று முடிந்ததும் இடைவெளி கொடுக்காமல் ஒரே தடவையில் செய்ய வேண்டும். இந்த பிராணாயாமத்தை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை செய்யவும். அதாவது காலை, மதியம், மாலை, நள்ளிரவு.

மூச்சுப் பயிற்சியில் நீங்கள் முழுமை பெற்றவுடன் அதாவது நான்கு கணங்கள் மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்து, எட்டு கணங்களில் வெளியேற்றி பதினாறு கணங்கள் வெளியிலேயே மூச்சை நிறுத்தி இதில் உங்களுக்கு திருப்தியும், நம்பிக்கையும், இந்த பயிற்சியின்போது சிறிதும் சிரமமில்லாத தன்மையும் ஏற்பட்ட பிறகு மேல்நிலை பிராணாயாமத்திற்குச் செல்லவும். கால அளவை மூச்சை உள்ளிழுக்க நான்கு கணங்கள், வெளியேற்ற எட்டு கணங்கள், மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்த பதினாறு கணங்கள்,என்று பயில வேண்டும். இதில் மன நிறைவும், நம்பிக்கையும ஏற்பட்டு இதைச் செய்வதில் எந்தவித சிரமமும் தோன்றவில்லையெனில் இதைவிட உயர்நிலைப் பயிற்சியைச் செய்யலாம். கால அளவை மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க எட்டு கணங்கள், வெளியேற்ற பதினாறு கணங்கள், மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்த முப்பத்திரண்டு கணங்கள் என்ற முறையில் நிர்ணயித்துக் கொண்டு பயில வேண்டும். இதே பிராணாயாமத்தை பூரகத்திற்கு 12 கணங்கள், இரேசகத்திற்கு 24 கணங்கள், கும்பகத்திற்கு 48 கணங்கள் என்று செய்யும்போது அது சாதாரண பிராணாயாம வகையைச் சேர்ந்ததாகிறது. இதை முறையே 24, 48, 96 கணங்களாக்கும்போது அது இடை நிலைப் பிராணாயாமம் ஆகிறது, இதை முறையே 36, 72, 144 கணங்களாக்கும்போது உயர்நிலைப் பிராணாயாமம் என்று சொல்கிறோம்.

இரண்டாவது, மூன்றாவது வகைப் பிராணாயாமங்களுக்கிடையே உள்ள வித்தியாசம் என்னவெனில் இரண்டாவது வகையில் உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சை உள்ளேயே நிறுத்தி வைக்கிறோம். மூன்றாவது வகையில் மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைக்கிறோம். அதாவது மூச்சு விடாமலேயே இருந்துவிடுகிறோம்.

இந்த பிராணாயாமம் அவ்வளவு ஆபத்தானதல்ல. ஆனால் இதையுங்கூட ஒரு குருவின் மேற்பார்வையில் செய்வது உத்தமம். ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்ணிக்கை

களைக் கொண்ட பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எடுத்துக்கொண்டு பயிலவேண்டும். முதலில் முதல் எண்கொண்ட பிராணாயாமத்தைப் பயிலவும். பிறகு இரண்டாவது எண்ணிக்கையையும், தேவையேற்பட்டால் அதன் பிறகு மூன்றாவது எண்ணிக்கையுடைய பிராணாயா மத்தைப் பயிலவும்.

## பிராணாயாமம் - நான்காவது பாடம்

இந்த பிராணாயாமத்தை முதல் பாடத்திலுள்ள பிராணா யாமத்துடன் இணைக்கலாம். அதாவது இரண்டாவது, மூன்றாவது பிராணாயாமங்களைச் செய்யத் தேவையில்லை என்று கருதுபவர்கள் இதைப் பயிலலாம். அதாவது முதல் பிராணாயாமத்தைச் செய்ததும் இதை எடுத்துக் கொள்ள லாம். நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். வலப்புறப் பெருவிரலால் வலது நாசியை மூடிக்கொள்ளுங்கள். மெதுவாகவும் ஜாக் கிரதையாகவும் மூச்சை உள்ளுக்கிழுங்கள். இதை எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ அதுவரை இடப்புற நாசி வழியாக இழுங்கள். பின்னர் இரண்டு நாசிகளையும் விரல்களால் மூடிக்கொண்டு எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ அதுவரை மூச்சை உள்ளேயே அடக்கி வையுங்கள். பிறகு இடப்புற நாசியை வலக்கை மோதிர, சுண்டு விரல்களால் மூடிக் கொண்டு சப்தம் கிளப்பாமல் இயன்ற அளவு மெதுவாக வலப்புற நாசி வழியாக மூச்சை வெளியேற்றவும். இவ்வாறு வெளியேற்றிய பிறகு மூச்சை உட்புகாமல் எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ அதுவரை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைக்கவும். பிறகு வலப்புற நாசி வழியாக இயன்ற அளவு நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். இந்த அளவு எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ அவ்வளவுக்கு நிறுத்தி வைத்து பின்னர் மெதுவாக இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளிப்படுத்தவும். அதற்குப் பிறகு எவ்வளவுக்கு இயலுமோ அதுவரை மூச்சு

விடாமல் இருக்கவும். இது ஒரு சுற்று ஆகிறது. ஒரு பிரா ணாயாமமாகக் கணக்கிடப்படும். இதுபோன்ற நான்கு பிராணாயாமங்களை ஒரே தடவையில் ஒவ்வொரு சுற்றுக்குப் பிறகும் இடைவெளி தராமல் செய்யவேண்டும். இந்த முறையிலான பிராணாயாமத்தை தினந்தோறும் நான்கு வேளைகள் செய்யவும். அதாவது காலை, நடுப்பகல், மாலை, நள்ளிரவு.

இந்த பிராணாயாமத்தின் முன்னேற்றம் அவரவர் மூச்சை உள்ளடக்கும், வெளியில் நிறுத்தும் திறனுக்கேற்ப அமைகிறது. இந்த பிராணாயாம முறையில் மூச்சை உள் ளிழுப்பதற்கும், வெளித் தள்ளுவதற்கும் காலவரை வகுக்கப் படவில்லை. ஒருவர் நெடுநேரம் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வும், நீண்ட நேரம் மூச்சை வெளியிலேயே நிறுத்தி வைக் கவும், அவர் மூச்சை விடுவதையும், உள்ளுக்கு இழுப்பதை யும், மெதுவாகச் செய்ய இயல்பவராகவும் இருந்தால் அப் படிப்பட்டவர் இந்த பயிற்சி முறையில் வேகமான முன்னேற் றத்தைப் பெறமுடியும். இந்த பிராணாயாமத்தில் ஆபத்து கிடையாது. புத்திசாலித்தனமுள்ள எந்த ஒரு ஆணோ அல்லது பெண்ணோ சிறிதே ஜாக்கிரதையுடன் யோக நெறி முறைகளைக் கடைபிடித்து இந்த பிராணாயாமத்தைச் செய்தால் பயன்பெறலாம். இதே பிராணாயாமத்தை நெடு நாட்கள் முறையாகச் செய்தால் நாடிகள், உடல், மனத் தூய்மைகள் சித்திக்கின்றன. இந்த தூய்மை நிலை குண் டலினி சக்தியை உயர்நிலை மையங்களுக்குக் கொண்டுசெல்ல உதவுகின்றது.

## பிராணாயாமம் - ஐந்தாவது பாடம்

நிமிர்ந்து உட்காரவும். இரண்டு நாசிகளின் வழியாகவும் மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மோவாயை கழுத்தின் பக்கமாக சாய்த்து குரல்வளையைச் சுருக்கவும். பிறகு வயிற்றை உள்ளுக்கிழுத்து கீழ் வயிற்றை முதுகுப்புறமாக வலித்து மேலுக்கு எக்கவும். காற்றை மேலுக்குக் கிளப்ப

வேண்டும். மூச்சை இருதயத்துக்கும் குரல்வளைக்கும் மத்தியில் நிறுத்தவும். இதே நிலையில் எவ்வளவு நேரம் இயலுமோ அதுவரை மூச்சை அடக்கி வைக்கவும். வலது கை மோதிர சுண்டு விரல்களால் இடது நாசியை மூடி மெதுவாகவும், ஜாக்கிரதையாகவும் சுவாசத்தை வலது நாசி வழியாக வெளியேற்றவும். மறுபடியும் இரண்டு நாசிகளின் வழியாகவும் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மூச்சை முன்னர் கூறியபடி அப்படியே அடக்கி வைத்திருந்து வலது நாசி வழியாக வெளியேற்றவும். இதே மாதிரி ஐந்து நிமிடங்கள்வரை மூச்சை வெளியேறச் செய்யவும். இதே முறையைப் பின்பற்றி வலது நாசிக்குப் பதிலாக இடது நாசி வழியாக ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மூச்சை வெளியேற்றவும். வலது நாசி மூலம் ஐந்து நிமிடங்களும், இடது நாசி வழியாக ஐந்து நிமிடங்களுமாக சிறிது நேரம்வரை செய்த பிறகு, மனத்தில் திருப்தியும் உறுதியும், நம்பிக்கையும் ஏற்பட்ட பிறகு இந்த நேர அளவை மேலும் ஒரு நிமிடம் அதிகப்படுத்தவும். இதேபோல் மெல்ல மெல்ல கால அளவை அரை மணியாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இந்த பிராணாயாமத்தை முழுதாக ஒரு மணி நேரம் பழக வேண்டும். அதாவது அரைமணி நேரம் வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியேற்றவும், மற்றொரு அரைமணிநேரம் இடது நாசி வழியாகவும் செய்யவேண்டும்.

இந்த பிராணாயாமத்தை முறையாகப் பயின்றால் ஒருவர் சோம்பலைப் போக்கிவிடலாம், தூக்கத்தை விரட்டி விடலாம். தூக்க பயத்தையும் போக்கிவிடலாம். குரல் வளையில் கோழை அடைப்பையும் விரட்டலாம். இந்த பிராணாயாமத்தின் உதவியால் களைப்பை விரட்டலாம். மனத்தை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கலாம். இந்த பிராணாயாமத்தை நெடுநாட்கள் முறையாக பயின்றால் விந்துவை திரவ நிலையிலிருந்து திட நிலைக்கு மாற்றலாம். கனவில் விந்து வெளிப்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். சூட்டையும், குளிர்ச்சியையும் உடல், மூளை மையத்திலிருந்து வெளியேற்றலாம். நெடு நாட்களுக்கு இந்த பிராணாயாமத்தை முறை

யாகப் பழகினால் தீராத வியாதிகள், ஒடுவாயு உபாதைகள் போன்றவைகளை வேரோடு களையலாம்.

## பிராணாயாமம்—ஆறாவது பாடம்

நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து வாயை அகலத் திறந்து எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மெதுவாக மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கவும். நுரையீரல்களையும், வயிற்றையும் காற்றினால் நிரப்பி எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளே நிறுத்தவும். பிறகு இரு நாசிகளின் மூலம் மூச்சை வெளியேற்றவும். இந்த செய்முறையை நான்கிலிருந்து பத்து தடவைகள் செய்யவேண்டும், அவசியம் என நினைத்தால் கூடுதலாகவும் செய்யலாம். அதாவது உனது உடம்பு அதிக சூடாகிவிட்டது என்ற நிலை ஏற்பட்டால், இந்த பிராணாயாமத்தினால் உன் உடல் தகிக்கிறது என்று நினைத்தால் அதைக்குளிர்விக்க இந்த பிராணாயாமம் உடல், மூளை மையங்களிலிருந்து சூட்டை வெளியேற்றும் மந்த ஜுரங்களைப் போக்கும். குறைந்த சக்தியுள்ள விஷங்களை அழித்துவிடும். இந்த பிராணாயாமம் குளிர்ச்சியை உண்டாக்குவதால் இதை குளிர்ப் பிரதேசங்களிலும், குளிர்ந்த ஈரப்பதமுள்ள தட்ப வெட்ப நிலைகளிலும் செய்யக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் அவருக்கு சளி பிடிக்கும். இந்த பிராணாயாமம் கோடை காலத்துக்கும், வெப்ப நிலைகளுக்கும் உகந்ததாகும்.

பிராணாயாமத்தை இடையில் நிறுத்தி விடாமல் மாதக் கணக்கிலும வருடக் கணக்கிலும் செய்யவேண்டும். இந்த பயிற்சியை யோக விதிமுறைகளை தவறாமல் கடைப்பிடித்து சீராகவும், முறையாகவும் செய்து வந்தால் ஒருவர் நாடிகள் (நரம்புகள்), உடல், மனத் தூய்மைகளை பெறுவார். இந்த தூய்மை நிலையைப் பெறுவதின் விளைவாக, அவர் நுரையீரல்கள், நாடி ஓட்டங்கள், மனம், பிராணன் போன்றவைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனைப் பெறுகிறார். இத்தகைய

கட்டுப்படுத்தும் திறனால் ஒருவர் மூலாதார சக்கரத்திலிருந்து முழு அளவில் குண்டலினி சக்தியை எளிதில் மேல் நிலைச் சக்கரங்களுக்குக் கொண்டுசெல்ல முடிகிறது. தொடர்ந்து சகஸ்ராரத்திற்குக் கொண்டுபோய் சமாதியையும், மோட்சத்தையும் எய்துகிறார். பிராணாயாமங்களை முறையாகச் செய்தால் மனக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. பல தீராத வியாதிகளைத் தீர்க்கிறது. தொல்லை தரும் வியாதிகள், ஒடு வாயு நோய்கள் போன்றவைகளைப் போக்குகின்றது. இவைகளை மருத்துவ விஞ்ஞானம் செய்யமுடிவதில்லை. பிராணாயாமத்தின் ஒரே குறிக்கோள் பிராண சக்தியை அடக்கி ஆள்வதாகும். மேலும் பிராணனையும், மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தி அதன்மூலம் குண்டலினி சக்தியை மேலெழுப்பி படிப்படியாக வெகு ஜாக்கிரதையுடன் தான் அறிந்த நிலையிலேயே முழு அளவில் சுழுமுனை நாடி வழியாக சகஸ்ராரத்தில் கொண்டுபோய் சேர்க்கலாம். பிராண ஓட்டம் சுழுமுனைக்குள் புகுந்து செல்வதால், குண்டலினி சக்தியும் சுழுமுனைக்குள் பிரவேசிப்பதாலும் மனம் ஒரு நிலைப்படுகிறது. பின்னர் எல்லா இயல்புகளும் மாறத் தொடங்குகிறது. அடுக்கடுக்காக புதைந்துள்ள மனோ சக்தி வெளிப்பட்டு செயல்படுகிறது. எல்லா அறிவு விளக்கங்களும் பளிச்சிடுகின்றன. அதுபோன்ற ஒருவருக்கு எல்லையற்ற வாலறிவு நிலை கிட்டுகிறது. அவர் புலன் உணர்வுகளுக்கும் அப்பால் மூன்று குணங்களையும் தாண்டி புத்திக்கும் பகுத்தறிவிற்கும் மீறிய நிலைக்குச் செல்கிறார். அவரிடம் ஞானத்தெளிவு ஏற்படுகிறது.

## 5. பிரத்தியாகாரம்

பிராணாயாமத்திற்குப் பிறகு பிரத்தியாகார நிலை வருகிறது. அதாவது ஒரே இடத்தில் மனத்தைக் குவிப்பதாகும். ஒன்று சேர்வதே வலிமை. பிரிந்துள்ள நூல் இழைகளை ஒன்றாக முறுக்கி கனமானதாக்கினால் அது மிகவும் வலிமையுள்ள யானையைக் கூட கட்ட உபயோகப்படும். அதே

போல் ஒரு சாதாரண மனிதனின் மனம் புலன்கள் புலன் பொருள்களின் மீது பற்றுவைத்து பந்தப்பட்டால் அவன் மனம் பலவீனமடைந்து சக்தியை இழக்கிறது. பல்வேறு புலன் பொருள்களின்மீது பற்று வைத்தால் மனத்தின் ஆற்றல்கள் சிதறுண்டு போகின்றன. ஐம்புலன்களும், புலன் பொருள்களும் ஓய்வு ஒழிச்சலின்றி இடையறாது மனத்தை வெளியே இழுத்துச் செல்கிறது. மனம் இவ்வாறு அடிக்கடி வெளியே அலைவதால் அது ஒரு முகப்படும் சக்தியை இழக்கிறது. இப்பொழுது அலையும் மனத்தையும், புலன்களையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அவைகளை கண்டிப்பான கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். நினைத்த அளவில் ஒருவர் புலன்களில், புலன் பொருள்களில் மனத்தை இணைக்கவோ, தவிர்க்கவோ செய்வதில் வெற்றி பெற்றால் அவர் பிரத்தியாகார நிலையை எய்துகிறார். மனத்தின் இந்த ஆற்றலைப் பெற்ற ஒருவர் அதாவது பிரத்தியாகார நிலையைப் பெற்றவர் உயர்ந்த குணவான் ஆகிறார். அதனால் சமயத்துறையில் போற்றத்தக்க முன்னேற்றத்தைப் பெறுகிறார். வேண்டும்போது சிதறிய மனத்தை ஒன்று திரட்டி ஓர் இடத்தில் நிறுத்தி அல்லது பதிய வைத்து அதே இடத்தில் நிலைக்கச் செய்வதே பிரத்தியாகாரம்.

## இந்தக் கருத்தை தெளிவாக்குவோம்

கடவுளை அவருடைய அருவ நிலையில் காண்பவர்கள் அவரை எங்கும் வியாபித்து நிற்பவராகவும், என்றுமுள்ளவராகவும், எல்லையற்ற பரம்பொருளாகவும், பெயரும் உருவமும் அற்றவராகவும், மனம், அறிவுக்கு அப்பாற்பட்டவராகவும் எண்ணிக் கொள்ளவும். உடலோடு கூடிய எவருமே இந்த முறையை, கடவுளைப்பற்றிய இத்தகைய சிந்தனையை உருவகித்துக்கொள்வது மிகவும் கடினமானதாக இருக்கும். இந்த வழியில் ஒரு சிலரே வெற்றிபெற முடியும். சமயத் துறையில் வெகுவாக முன்னேற்றம் அடைந்தவரால் மட்டுமே கடவுளை அருவ நிலையில் (நிர்க்குணநிலை) மனத்துள்

கொண்டுவர முடியும். ஏனெனில் பெயரும் உருவமும், எண்ண மும்சூக்கும மனோ உருவமும் ஒன்றுடனொன்று இணைந்து நிற்பவை. ஒவ்வொரு கருத்தும், ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஆசையும் ஒரு மனோவடிவத்தைக் கொண்டுள்ளது. விரும்பி நினைக்கும் ஒரு பொருளின் சூக்கும வடிவத்தை மனம் பிரதி பலித்துக் காட்டாவிட்டால் மனத்தில் தோன்றும் ஒரு பொருள் அல்லது விஷயத்தைப் பற்றிய விவரமே புரியாமற் போகும். நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் மட்டுமே கடவுளின் அருவ நிலையைக் கண்டு உணரமுடியும். இந்த கண்டு உணரும் நிலையைத் தவிர்த்து ஒவ்வொன்றையும் புரிந்து கொள்ளுவதும், ஒவ்வொன்றையும் சிந்திப்பதும் அவைகளுக் கான சூக்கும வடிவத்தைக் கொண்டே அமைகிறது. அதனால் தான் கடவுளைப் பற்றி நினைக்க எல்லோருமே தூல அல்லது சூக்கும குறியீடுகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த குறியீடுகள் பலதரப்பட்ட மக்களின் சுவை, ரசனைகள், வளர்ச்சிக் கேற்ப மாறுபடுகின்றன.

மனத்தையும், புலன்களையும் அடக்கியாள்வதற்கும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் சிலர் ஒரு மந்திரத்தின் உதவியை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஒரு மந்திரம், ஒருவர் விரும்பி, நேசித்து, போற்றும் ஒரு கடவுள் அல்லது ஒரு சக்தியின் பெயர் ஆகும். சிலர் ''ஓம்'' எனும் மந்திரத்தை எடுத்துக்கொண்டு அதற்கு கடவுளின் அனைத்து குணங் களையும் கொடுக்கிறார்கள். ''ஓம்'' என்பது சப்தப்பிரம்ம மாக கருதப்படுகிறது. அதாவது கடவுளை ஒலி வடிவமாகக் கருதுவது ஆகும். மக்கள் மந்திரத்தை உச்சரிக்கும்போது அவர்கள் அதனுடைய பொருளை இதய மையத்தில் வைத்து எண்ணுகிறார்கள். அல்லது சிரசின் மையத்திலோ உடலில் உள்ள மற்ற ஏதாவது ஒரு மையத்திலோ வைத்து அந்த குறிப்பிட்ட மையத்தின்மீது மனத்தை நிலைநிறுத்த முயல் கிறார்கள். மனம் எண்ணற்ற பொருள்களையும் இடங் களையும் தேடிஅலைகிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆகவே ஒளிந்துள்ளதும், ஒடுக்கப்பட்டுள்ளதுமான பல்வேறு ஆசைகள்

எண்ணங்கள் மனத்தளத்திற்கு வந்து குவிகின்றன. ஒருவர் அவைகளைப் பகுத்தறிந்து ஒதுக்கித் தள்ளவேண்டும். மந்திரத்தின் உதவியால் அவர் மனத்தையும், சித்தத்தையும் (மனக்கோப்பையும்) சுத்தப்படுத்தி தூய்மையாக்க வேண்டும். அலையும் மனத்தை தியானிக்கும் பொருளின்மீது நிலை நிறுத்தவேண்டும். இந்தப் பயிற்சி முறையை நீண்டகாலம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும். பொறுமையோடும், விடா முயற்சியோடும் இதைத் தொடர்ந்தால் சஞ்சலிக்கும், அலை பாயும் மனம் அதன் வேகத்தை இழந்துவிடும். அதன் பிறகு அவர் மன ஒருமைப்பாட்டு சக்தியை எய்துகிறார். இதே பயிற்சியை இடையறாது செய்து வந்தால் அலைக்கழிக்கும் இந்த எண்ணங்கள் குறைந்துகொண்டே வந்து முடிவில் பிரத்தியாகார சக்தியை ஒருவர் பெறுகிறார்.

வேறு சிலர் அலர்ந்த எட்டு இதழ் தாமரையில் பிரகாச மான ஒளியை நிறுத்தி தியானம் செய்வார்கள். அவர்கள் ஒரு பந்துபோன்ற ஒளிச்சுடரை இதய தாமரையின்மேல் இருத்தி அதன்மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முயல்வார்கள். அவர்கள் அந்த ஒளியில் கடவுளைப் பார்ப்பார்கள். இடையறாது பகுத்தறிந்து அலையும் மனத்தை புலன்களில் இருந்து மீட்டு அந்த ஒளியின்மீது நிலை நிறுத்த முயல் வார்கள். இந்த பயிற்சியை நீண்டகாலம் செய்துவந்தால் மனத்தின் அமைதியின்மை மெதுவாக மறைந்து விடுகிறது. முடிவில் ஒருவர் புலன்கள் மீதுள்ள பற்றை விடுவதற்கு முடிகிறது. அவர் மனம், ஆசைகள், எண்ணங்களுக்கு அடிமையாக இருப்பதிலிருந்து விடுபட்டு தன் முழு கட்டுப் பாட்டுக்குள் அவைகளைக் கொண்டுவந்து விடுகிறார்.

அனேகர் தங்களுடைய மனத்தை சூக்கும பொருள்களின் மீது நிலை நிறுத்த முடிவதில்லை. அதற்காக அவர்கள் பல்வேறு தூல குறியீடுகளை மன ஒருமைப்பாட்டிற்காக எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். மனம் ஒருவர் விரும்பி போற்றும் ஒன்றின் மீது எளிதில் இலயித்து விடுகிறது. இவர்கள்

போற்றி வணங்கும் வடிவங்களின் உதவியைப் பெற்று மன ஒருமைப்பாட்டை எய்துகிறார்கள். அவர்கள் தாங்கள் போற்றி வணங்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தில் கடவுள் பிரசன்னமாகி இருப்பதால் நிச்சயத்துடன் நம்புகிறார்கள். அந்த உருவத்திற்கு எல்லாவித தெய்வீகத் தன்மைகளையும் வழங்கிக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் அந்த வடிவத்தின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் தெய்வத்தைக் காண்கிறார்கள். அந்த வடிவத்தின் உருவத்தை இருதயத்திலோ அல்லது உடலின் ஏதாவதொரு மையத்திலோ இருப்பதாக பாவித்து தங்கள் மனத்தை அதன்மீது நிலை நிறுத்த முயல்கிறார்கள்.

வேறு சிலர் உள்முகமாக மனத்தைத் திருப்பி நிலை நிறுத்த சிரமப்படுகிறார்கள். சூக்கும பொருள்களின் மீது மனத்தை பிரத்தியாகாரப்படுத்த நெடுநாட்களுக்கு அதே முறையைப் பின்பற்றி பயில வேண்டும். அப்படிப்பட்டவர்கள் வெளிப்புற சிலை வடிவங்களை உதவிக்கு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உருவப்படங்களின் மீதும், தேவ தேவியர் உருவங்களின் மீதும், கடவுளின் அவதார உருவங்களின் மீதும், அவர் மிகவும் விரும்பி போற்றும் மகான்கள் மீதும் மனத்தை நிலை நிறுத்தி தியானிக்க முயல்கிறார்கள். வேறு சிலர் மெழுகுவர்த்தி ஒளியையோ அல்லது இயற்கை ஒளிகளையோ எடுத்துக்கொண்டு அதன்மீதுமனதை நிறுத்தமுயல்கிறார்கள். வெளிப்புற பொருள்கள் அல்லது குறியீடுகள் மீது மனம் ஒரு நிலைப்படும்போது அல்லது மன ஒருமைப்பாடு சித்திக்கும் போது ஒருவர் மெதுவாகவும், முறையோடும் மனதை உள்முகமாகத் திருப்பி சூக்கும பொருளின்மீது நிலை நிறுத்த முயல வேண்டும். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், பிரத்தியாகாரத்தை எய்தவும் எண்ணிலடங்கா வழிகள் உள்ளன. ஒருவர் எந்த வழியைப் பின்பற்றினாலும், நிலையானதும் முறையானதுமான பயிற்சியே மிகவும் முக்கியமானது. இது போன்ற நெறியான பயிற்சி இன்றேல் மனத்தைக் கட்டுப் படுத்துவது கடினம். மனம் சூக்குமமானது. எண்ண இயக்கங்களுடன் ஈடு கொடுப்பதற்கும் ஒருவர் பொறுமை

யுடனும், மாதங்கள், வருடங்கள் கணக்கில் கடுமையாக உழைக்கவேண்டும்.

## 6. தாரணை 7. தியானம் 8. சமாதி

பிரத்தியாகாரத்திற்கு பின் வருவது தாரணை. மனத்தை நினைத்த அளவில் ஒரு இடத்தில் நிலைநிறுத்துவதே பிரத்தியாகாரம் என்று சொன்னோம். இந்த மன ஒருமைப்பாடு ஆழ்ந்த நிலையை எய்தும்போது அவர் அந்த குவிந்த மனத்தை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு குறிப்பிட்ட புள்ளிக்குக் கொண்டு சென்று அந்தப் புள்ளியின்மீது பன்னிரண்டு கணங்கள் நிலைநிறுத்தினால் அதையே தாரணை என்கிறோம். தாரணையில் ஒருவர் வெற்றி பெற்றால் மன ஒருமைப்பாடு மேலும் ஆழ்ந்துபோய் அவர் மனத்தை அந்த ஓரே புள்ளியில் நிலைநிறுத்தி அதிலேயே இரண்டு நிமிடங்கள் இருபத்துநான்கு கணங்கள் வரை இடையறாது நிச்சலமாக அந்த புள்ளியிலேயே நின்றால் அதையே தியானம் என்கிறோம். தியானம் மேலும் ஆழ்ந்து மனம் அதே புள்ளியில் எவ்வித இடைவெளியுமின்றி இருபத்தெட்டு நிமிடங்களும் நாற்பத்தெட்டு கணங்களும் நின்றால் அதையே சமாதி என்கிறோம். சமாதி என்பது ஆழ்முகத் தியானநிலை. சமாதி நிலை எய்திய பிறகே அருளாற்றல் வெளிப்படுகிறது. அதற்கு முன்பு கிடையாது. சமாதியை எய்திய ஒருவர் காலத்துக்கும், பரவெளிக்கும், மூலத்துக்கும், மூன்று குணங்களுக்கும் அப்பால் கடந்து சென்று மோட்சம் அல்லது விடுதலையை எய்துகிறார். பிராணாயாமத்தினால் உடல், நாடிகளின் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. பிரத்தியாகாரத்தினால் பந்த பாச அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. தாரணை தியானங்களால் மனமாசுகள் துடைக்கப் படுகின்றன. சமாதியினால் ஆன்மக் கடவுள் அல்லது ஆன்மாவை மறைக்கும் தடைகள் அழுக்குகளை நீக்கிப் போக்குகிறது.

சமாதி இரண்டு முக்கிய பிரிவுகளைக் கொண்டது. சவி கல்ப,நிர்விகல்ப அல்லது சம்பிரக்ஞாத அசம்பிரக்நாத ஆகும்.

## சம்பிரக்ஞாத அல்லது சவிகல்ப சமாதி :

சம்பிரக்ஞாத சமாதி நான்கு வகைகளைக் கொண்டது. சவிதர்க்கா, நிர்விதர்க்கா, சவிசாரா, நிர்விசாரா.

## 1. சவிதர்க்க சமாதி

சவிதர்க்க சமாதி என்பது மனத்தை ஒரே தூலப் பொருளின் 'மீது திரும்பத் திரும்ப கொண்டுவந்து நிறுத்துவது. அந்த தியானிக்கும் பொருளில் அனைத்தையும் மறந்த நிலையில் மனத்தைத் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்துவது ஆகும்,

## 2. நிர்விதர்க்க சமாதி

ஒருவர் தியானம் செய்யும்போது ஐம்பொறிகளை காலம், பரவெளிக்கு அப்பால் கொண்டு செல்ல முயல்வதே நிர்விதர்க்க சமாதி. சவிதர்க்க சமாதியை விட நிர்விதர்க்க சமாதி ஒருபடி உயர்ந்தது.

## 3. சவிசார சமாதி

சவிசார சமாதியில் ஐந்து தன்மாத்திரைகள் (ஐந்து சூக்கும பொறிகள்) தியானத்தின் குறியீடுகளாக எடுத்துக் கொள்ளப் படுகின்றன. இதில் ஒருவர் சூக்குமப் பொருள்களின் மீது தியானம் புரிகிறார். அனைத்தையும் மறந்த நிலையில் அந்த சூக்கும ஐம்பொறிகளின் மீதே மனத்தை இடையறாது நிலைநிறுத்துகிறார். நிர்விதர்க்க சமாதியைப் போலன்றி இந்த சமாதிநிலையிலும், இந்த தியான நிலையிலும் சூக்குமப் பொருள்களின் மீதே மன ஒருமைப்பாடு நிலைநாட்டப்படுகிறது. ஆகவே இது நிர்விதர்க்க சமாதியை விட ஒருபடி உயர்ந்தது.

## 4. நிர்விசார சமாதி

ஆன்மிக சாதனையாளர் தன் மனத்திலிருந்து காலத்தையும் வெளியையும் அப்புறப்படுத்தி, நிலைத்துள்ள தன் மாத்திரைகளின் மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி அந்த தன் மாத்திரைகளிலேயே தொடர்ந்து நீடித்தால் அதையே நிர்விசார சமாதி என்கிறோம். இந்த சமாதியில் சவிசார சமாதியில் இருந்ததைவிட தியானத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ளும் பொருள் அதிக நுட்பமும் சூக்குமமும் ஆனது. ஆகவே இந்த சமாதி முந்தையதை விட ஒரு படி மேலானது.

## நிர்விகல்ப அல்லது அசம்பிரக்ஞாத சமாதி

கடைசியாக நாம் அசம்பிரக்ஞாத அல்லது நிர்விகல்ப சமாதிக்கு வந்திருக்கிறோம். ஆன்மிக சாதனையாளன் முழுமையாக உருவமற்ற கடவுளின் அருவத்தில் கலந்து விடும்போது அதுவே 'நிர்விகல்ப சமாதி' ஆகிறது. இதுவே கடைசியானதும் மிக உயர்ந்ததுமான சமாதி. ஒரு மனிதன் இந்த சமாதியை எய்தியபிறகு பூர்ண விடுதலையை எய்துகிறான். இந்த சமாதிக்கு பல வேறு பெயர்களும் உண்டு, நிர்வாணம், நிர்விகல்ப சமாதி, அசம்பிரக்ஞாத சமாதி துரிய நிலை அல்லது ஆழ்ந்த சமாதி நிலை போன்றவைகள் ஆகும். இந்த சமாதி அற்புத நிலை. இது சாதாரண மனித மனத்தின் பிடியில் அடங்காத இனம் புரியாத நிலை. மனம் தூய்மையும் புனிதமும் அடைந்து, இதயம் எல்லாவிதமான ஆசைகள், பாபங்கள், பற்றுகள், விரோதங்களிலிருந்து விடுதலை பெற்ற பிறகே ஒருவர் இந்த மகோன்னத நிலையை எய்துகிறார். இந்த சமாதி நிலையில் ஒரு பொருள், பொருளுக்கான உருவம், அதன் விவரம் எல்லாமே முழுமையாக ஒன்றிவிடுகிறது. உடலைப் பற்றிய எண்ணம், அகந்தையின் நிழல், புத்தி, மனம், புலன்கள் எதுவுமே கிடையாது. மனமும் சித்தமும் (மனக்கோப்பும்) பரமான்மாவில் பூரணமாகக் கலந்துவிடுகிறது. இந்த சமாதியில் இருக்கும்போது மூச்சு இழைவது தானாகவே நின்றுவிடுகிறது. இதயத்துடிப்பு

களின் அறிகுறிகளே இருப்பதில்லை. இந்த சமாதியை அடைந்த பிறகு மனிதனுக்கு அனுபவிப்பதற்கு என எதுவுமே இல்லை. பெறுவதற்கும் எதுவுமே இல்லை. அவருக்கு தேவையானது எதுவும் இல்லை. அலைச்சலில்லை. எந்தவித குறையும் இல்லை. அப்படிப்பட்டவர் முழுமையான தூயவர். இந்த நிலையை வருணிக்க வார்த்தைகளே கிடையாது. மனமும் புத்தியும் அந்த இடத்தை எட்ட முடியாது. கற்பனையுங்கூட அங்கே தோற்று விடுகிறது. இது ஒரு நிலை. ஒரு படி நிரந்தரமான தன்னின் தானான உய்வு நிலை. இந்த சமாதி நிலையை சொல்லித் தெரிவ தில்லை. ஆனால் அது அனுபவித்து, ஆனந்தித்து, உணர வேண்டியது.

நிர்விகல்ப சமாதியில் நுழையும் ஒருவர் பேரானந்தத்தின் திருப்தியை முழுமையாகப் பெறுகிறார். அப்படிப்பட்ட வருக்கு ஆன்மாவைத் தவிர எந்தவித பயமோ, ஆர்வமோ கவலையோ எதுவுமே கிடையாது. எங்கும் எதிலும் அவர் ஆன்மாவையே காண்கிறார், தரிசிக்கிறார். இந்த நிலையை எய்தும் ஒரு முட்டாள்கூட பூரண ஞானத்தைப் பெறுகிறார். முரண்பாடுகள் அவரை அசைக்க முடியாது. அப்படிப்பட்ட வன் காலம், வெளி, மூலம்' மூவகைக் குணங்களுக்கப்பால் செல்கிறான். அதுவே சத்துவம், இராஜசம், தாமசம். இந்த சமாதியை எய்துவதே குறி, முடிவு, குறிக்கோள், வாழ்வின் பூரணத்துவம்.

இந்த சமாதியை (நிர்விகல்ப) ஒரு முறை எய்தியதும் ஒரு சாதாரணன் உலகாயத உறவு நிலைக்கு கீழிறங்கிவர முடியாது. அதுபோன்ற ஒருவர் இருபத்தோரு நாட்களே இந்த சமாதி நிலையில் இருக்க முடியும். அதன் பிறகு இந்த உடலாகிய வண்டியை உலக நன்மைக்காக உதறிவிடுகிறார். மற்றும் சில பேரான்மாக்கள் பூரணத்துவத்துடன் பிறந்த வர்கள் கடவுளின் அவதாரங்களாக உள்ளனர். இவர்கள் கடவுள் சேவகர்கள், தூதுவர்கள், மகான்கள் போன்றவர்கள் ஆவார்கள். ஒரு தெய்வக் கட்டளையை நிறைவேற்ற

இவர்கள் இந்த உலகுக்கு வருகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்திய பின்னர் தேவ இரகசியமான வழியில் உலகாயத உறவு நிலைக்குக் கீழிறங்கி வருகிறார்கள். இந்த பேராளர்கள் மாசற்ற அகந்தையுடன் திகழ்கிறார்கள். துன்பப்படுபவர்களுக்காகப் பாடுபடுகிறார்கள். அவர்களுடைய பணியை செவ்வனே செய்து முடிக்கிறார்கள், மோட்சத்துக்கான வழியையும் வகுத்துக் காட்டுகிறார்கள். அதன் பின்னர் நினைத்த மாத்திரத்தில் மீண்டும் 'நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை' எய்துகிறார்கள்.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி !! சாந்தி !!!

## ஆசிரியரும் அவர் பணியும்

தென் இந்தியாவில் "கூர்க்" மலைப் பிரதேசத்தில் 1902ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் 12-ல் நாராயணானந்தா பிறந்தார். அவர் பெற்றோர்கள் குழந்தைப் பேற்றுக்காக பல ஆண்டுகள் இறைவனை வேண்டி இறைஞ்சி நின்றனர். ஆகவேதான் தங்களுக்குப் பிறந்த பொலிவுமிக்க அழகுள்ள மகனிடம் ஆழ்ந்த அன்பு காட்டி வந்தனர். அந்த மகனும் அந்தக் கிராமத்தினரின் மனத்தை மிகவும் கவர்ந்திருந்தான்.

அவனும் தன் பெற்றோரிடம் மிகவும் பாசம் கொண்டிருந்தான். ஆயினும் ஐந்தாவது வயதில் அவனைப் பள்ளிக்கு அனுப்பியதும் அவன் கொஞ்சமும் தயக்கம் காட்டாமல் வெகு சகஜமாக வீட்டை விட்டுச் சென்றான்.

சிறுவயதில் அவன் படிப்பில் சிறந்த, சுறுசுறுப்பு மிக்க மாணவனாகவும் விளையாட்டரங்கில் திறனைக் காட்டுபவனாகவும் விளங்கினான். பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் தேர்வைப் பெற்று பல பரிசுகளைப் பள்ளிக்குப் பெற்றுத் தந்தான்.

இதுபோன்ற பல்வேறு செயல்களுக்கிடையில் காலை மாலை இருவேளைகளிலும் தீவிர தியானத்தில் சுமார் அரை மணி நேரம் அமர்ந்து விடுவான். எந்த வெளிப்புற தூண்டுதலுமில்லாமல் உள்ளுக்குள்ளிருந்து கிளர்ந்தெழுந்த ஒரு வகை உந்துதலினாலேயே இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டான்.

இத்தகைய முறையான நியதியுடன் கூடிய தியானம் அந்தச் சிறுவனை ஆன்மிக வாழ்க்கையில் நிலை நிறுத்தி எதிர்காலத்தில் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை எய்துவதற்கான அரிய வாய்ப்புக்கு அடிகோலியது.

கல்வியை முடித்ததும் அந்த இளைஞன் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை, அதற்குப் பதிலாக அவர் உலகைத் துறந்து இருபத்தேழாவது வயதில் சந்நியாசியானார்.

அவர் வாழ்க்கையில் தோல்வி ஏதும் ஏற்படாத நிலையிலேயே இந்த சந்நியாசத்தை மேற்கொண்டார்.

எந்த விதமான விரக்தியும் ஏற்படாத நிலையில் ஒளிமிக்க எதிர்காலமும் அவருக்காகக் காத்திருந்தது. அவருடைய மனோ நிலையில் ஏற்பட்டிருந்த பெருத்த ஆன்மிக நிலை மாறுதலே இதற்குக் காரணம்.

ஒருநாள் வழக்கம்போல் தியானத்தில் அமர்ந்திருந்த போது அவர் மனம் ஒரு மணி கால அளவுக்கும் மேலே ஒருமுகப்பட்டு ஒருமைப் பாட்டில் ஊன்றி நின்றது. இந்த மேலான உயரிய சாதனை முடிந்ததும் அந்தராத்மா அவரை அழைத்து உலகைத் துறக்கும்படி கட்டளை பிறப்பித்த சொற்கள் அவர் காதுகளில் ஒலித்தன. அந்த இளைஞர் கண நேரம்கூட தயங்காமல் கடைசி பைசா வரை தன்னுடைய செல்வத்தைத் தானம் செய்துவிட்டார்.

1929ல் குருவைத் (ஆன்மிக ஆசான்) தேடி தன் வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டார்.

களைப்பு மிகுந்த பல்லாயிர மைல் தூரமான நெடிய பயணத்திற்குப் பின்னர் கடைசியாக அந்த இளந்துறவி ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடத்தின் தலைமையிடமான கல்கத்தாவிலுள்ள பேலூர் மடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார்.

அந்த மடத்திலிருந்த சந்நியாசிகள் மூன்று நாட்கள் வரை அவரைப் பலவிதமான சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி அதன் பின்னரே ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் நேர்ச் சீடரான தலைவர் சுவாமி சிவானந்தரைத் தரிசிப்பதற்கு அனுமதித்தனர். இந்த இளந் துறவி அந்த மகானைக் கண்டதும் அவர் பாதங்களில் சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கி சரணடைந்தார்.

இவ்வாறு இவர் தமது குருவைத் தரிசித்ததும் அவர் தன்னுடைய ஆழ்ந்த அன்பையும், ஆதரவையும் நல்கினார். இளந்துறவி பதிலுக்கு தமது நம்பிக்கையையும் பக்தியையும் கடவுளிடமும், குருவிடமும் சமர்ப்பித்தார்.



1964-ல் ரிஷிகேஷ் ஆசிரம மாடியில் சுவாமி நாராயணானந்தா.
பின்புறம் கங்கை ஆறு ஓடுவதைக் காணலாம்.



*1976 ஜுலை 11-ம் தேதி டென்மார்க், ஜில்லிங்கில் நடைபெற்ற குரு பூர்ணிமை விழாவின்போது குரு குடீரில் சீடர்களுடன்.*

அடுத்து வந்த சில ஆண்டுகளுக்குள் சுவாமி நாராயணானந்தாவிடம் கடவுளைத் தரிசிப்பதற்கான உள்ளுணர்வுடன் கூடிய உந்துதல் உத்வேகமடைந்தது. அவருடைய முழு வாழ்க்கையுமே இந்த ஒரே குறிக் கோளின் முனைப்பிலேயே ஈடுபட்டு, அதன் பயனாக ஓர் தனி இடத்தைத் தேடி தீவிர சாதனையை (ஆன்மிகப் பயிற்சி) மேற்கொள்ள வேண்டுமென்ற தாபம் மேலிட்டது.

கடைசியாக அவருடைய குருவானவர் தனது அருள் நிலையில் சீடனை அழைத்து இமாலயத்திற்குச் சென்று தவம் (கடுந்தவம்) மேற்கொண்டு சமாதி நிலையில் (ஆழ் நிலைத் தியானம்) ஆழ்ந்து சித்தி பெறும்படி கட்டளை யிட்டார்.

பிரம்மாண்டமான பனிச் சிகரங்கள் நிரம்பிய அதிச யானந்தத்தைத் தரக் கூடிய இமாலய மலைத் தொடர்களை நேருக்கு நேர் கண்டபோது சுவாமிஜி பரவசமடைந்து உண்மையான கடுந் தவத்தை உடனே தொடங்கினார்.

எந்தவித வசதிகளுமின்றி நடுக்காட்டில் ஒரு சிறிய குடிசையில் தங்கி தளராத ஊக்கத்துடன் கடுமையாக உழைத்தார். வழக்கமாக அவர் நாளொன்றுக்கு சுமார் பன்னிரண்டு மணியிலிருந்து பதினாறு மணி கால அளவுக்கு தியானத்தில் அமர்ந்து மந்திர ஜபம் செய்தார். அவ்வப் போது இரவு பகலில்லாமல் நாட்கணக்கில் ஓய்வு ஒழிச்ச லின்றித் தொடர்ந்து தியானம் செய்வார். இது போன்ற கடுமையான சாதனையின் பயனாக சுவாமி நாராயணா னந்தா குறுகிய காலத்திலேயே மிக உயர்ந்த மேலான கதியான நிர்விகற்ப சமாதி நிலையை எய்தினார்.

1933ம் ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் சிவராத்திரி தினத்தின் இரவு நேரத்தில், அதாவது இந்திய நாடெங்கணும் அனுஷ்டிக்கப்படும் சிவபெருமான் விழித்தெழும் கொண்டாட்ட தினத்தன்று சுவாமிஜீ வழக்கம் போல் அன்று நள்ளிரவில் தியானத்தில் அமர்ந்தார். மனம் ஆழ்ந்து

ஒருமுகப்பட்ட போது குண்டலினி சக்தி முழுமையாகக் கிளம்பி சகஸ்ராரத்தை வந்தடைந்ததை உணர்ந்தார். அவருடைய இதயத் துடிப்பும் மூச்சும் தானாகவே நின்று போய் விட்டன, (கேவல கும்பகம்).

உடலைப் பற்றிய உணர்வு அற்றுப் போய் விட்டது. மனம் பூரணத்துவத்தில் கலந்து விட்டது. தான் எனும் உணர்வு மரத்து உயிர்ச்சார சாகரத்தில் சங்கமித்தது. மனம், அகந்தை, புத்தி போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் கிஞ்சித்தேனும் புலப்படவில்லை. இதுவே கடைசி அனுபவம். இதுவே கடவுளின் உருவமற்ற நிலையின் உணர்வு. இதுவே அகண்டாகாரமான ஆனந்த நிலையுமாகும்.

சுவாமிஜீ இதே நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் நீண்ட காலம் இருந்தார். மிக மிக உயரத்தில் அவரது ஆன்மா இருந்தாலும் அவர் மனம் நிதானமாகவும் நிச்சயத்துடனும் உலக பந்தத்தின் எல்லைக்குள் இறங்கி வந்தது. இந்த நிலையில் அவருடைய பார்வையின் கோணமே முற்றிலும் மாற்றம் பெற்றிருந்தது. பூரண ஞான ஒளி எய்திய காரணத் தால் அவர் மனத்தில் அறியாமையின் அறிகுறி கிஞ்சித் தேனும் இருக்கவில்லை.

அவர் எங்கணும் எல்லா பெயர்களுக்கும் உருவங் களுக்கும் பின்னால், ஓரே ஆத்மாவையே கண்டார். அகிலத்தின் பேதங்களில் தெய்வீக ஒற்றுமையை உணர்ந்து கொண்டார்.

இந்த அரிய சித்தியை அடைந்த பின்னரும் சுவாமி நாராயணானந்தா அதை விளம்பரப் படுத்திக் கொள்ள வில்லை. இமாலயத்தில் எளிய தனிமை வாழ்க்கையையே தொடர்ந்து மேற்கொண்டார். அவர் சீடர்களை சேர்த்துக் கொள்ளவில்லை. பணத்துக்கோ வசதிகளுக்கோ ஆசைப்பட வில்லை. அவைகள் ஏதும் இல்லாத நிலையிலேயே அவர் வாழ்ந்தார்.

உலக ஆசாபாசங்களுக்கு ஆளாகாமல் மனத்தின் நுட்பமான இயக்கங்களின் நூதன கணிப்பிலேயே ஆழ்ந்து

போனார். மறைந்திருக்கும் காரணங்களின் விளைவுகளால் எழும் சூக்கும மனத்தின் இயக்கங்களைப் படம் பிடித்துக் கணிக்க தனது ஒரு முகப்பட்ட தூய மனத்தையே நிரந்தர மான ஆய்வுக் கூடமாக ஆக்கிக் கொண்டார்.

இவைகளைப் புத்தகங்களாகக் கொண்டு வரவேண்டு மென்ற யோசனையே இல்லாமல் மனோ தத்துவத் துறையிலும், தத்துவ சாத்திரத் துறையிலும் அவருடைய உன்னதமான கண்டு பிடிப்புகளைக் குறிப்புகளாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளலானார்.

முன் உதாரணமில்லாத, ஈடு இணையற்ற ஞானத்தை அளிக்கக் கூடிய ஒன்றன் பின் ஒன்றான தொகுப்புகளாக தனக்கே உரித்தான அற்புத ஆற்றலினால் எளிய லாவகத் துடன் எழுதிக் குவித்தார். இவைகளின் கை எழுத்துப் பிரதிகளை உலகின் பார்வைக்குத் தெரியாமல் பாதுகாத்து வைக்கவே எண்ணினார்.

1947-ல் இந்தியா, பாகிஸ்தான் பிரிவினையின் போது வெறி கொண்ட முஸ்லிம்களாலும் இந்துமதக் கும்பலாலும் கடவுள், மதம் போன்றவற்றின் பெயரால் நிகழ்ந்த மனிதாபிமானமற்ற கோர இரத்தக் களரியை சுவாமிஜீ நேரில் கண்டார்.

கொள்ளை, கொலை, பிணக்குவியல்களின் கோரக் காட்சிகளைக் கண்டார். கன்னிப் பெண்களும், இளம் பெண்களும் கடத்தப்பட்டதையும் பார்த்தார். துன்பப் படும் மக்களைக் கண்டு இரக்கங் கொண்டார். அவர் உடனே மனித குலத்துக்கு உதவி புரியத் தீர்மானித்தார். தனிமையைத் துறந்து சீடர்களை ஏற்றுக் கொள்ளத் துவங்கினார்.

ஆரம்பத்தில் சுவாமிஜீயிடம் சரணடைந்த சீடர்களில் மேற்கூறிய படுகொலைகளுக்குத் தப்பிப் பிழைத்து வந்த ஏழை இளம் அனாதைகளும் இருந்தனர்.

அவர்கள் சுவாமிஜீயினுடைய குறிப்புகளையும் கையெழுத்துப் பிரதிகளையும் படித்துப் பார்த்தனர்.

அவைகளின் தனிப் பெருஞ் சிறப்பை உணர்ந்து புத்தகங் களாக வெளிக்கொணர விரும்பினர்.

சுவாமிஜீயிடம் அதற்கான பொருள் வசதி இல்லாம லிருந்தது. பாகிஸ்தானில் அனைத்தையும் இழந்து விட்டு வந்து சரண் புகுந்த சகோதர சகோதரிகளிடமும் நிதி வசதி இல்லை. புத்தகங்கள் வெளியிடுவதற்கான வாய்ப்பு இல்லாத நிலை.

அவர்களில் சில பெண்கள் தங்களிடம் எஞ்சி இருந்த ஓரிரு பொன் நகைகளை அதற்காக அளித்தனர். அதைக் கொண்டு புத்தகங்களை வெளியிடும் பணியைத் துவக்குவ தற்கான வாய்ப்பு கிட்டியது.

இந்த நேரத்தில் கெடுமதி கொண்ட சிலரிடமிருந்து கிளம்பிய எதிர்ப்பைச் சமாளிக்க வேண்டி நேரிட்டது. அவர்கள் வெறும் பொச்சரிப்பு காரணமாகவே இந்த மகத்தான பணியின் துவக்கத்தைத் தடுத்து நிறுத்த நினைத்தனர்.

எந்த ஒரு ஆதரவும், உதவியும் யாரிடமிருந்தும் பெறாத நிலையிலேயே பல சோம்பேறிகளால் அவர்மீது சுமத்தப்பட்ட அவதூறுகளையும், பழிபாவங்களையும் அவர் ஒருவராகவே ஏற்றுக்கொண்டு வாழ வேண்டிய சூழ் நிலை ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாகவே எல்லோராலும் அவர் இழிவாகக் கருதப்பட்டார். அதனால் தங்குவதற்கும் இடம் கிடைக்காத நிலை.

இதற்கெல்லாம் ஈடு கொடுத்து சுவாமிஜீ கெஞ்சித்தும் மனந் தளராமல் உறுதியுடன் இருந்தார். சில நாட்கள் சென்றதும் அவதூறுகள் ஓய்ந்து போயின. சோம்பேறிகள் தாங்கள் செய்த பாவங்களின் பலனை அவர்களே சுமந்து சென்றார்கள்.

புத்தகங்களின் பணி தொடர்ந்து, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அச்சேறி வெளிவந்தது. அவைகளைப் பற்றிய விளம்பரமோ பிரசாரமோ இல்லாமல் அவைகளின் உயர்ந்த மதிப்பி

ணாலேயே உலகம் பூராவும் பரவுவதற்கான வாய்ப்பு கிடைத்தது.

ஆரம்பத்தில் சுவாமி நாராயணானந்தா இதற்கான எந்த ஒரு நிறுவனத்தையோ அல்லது ஆசிரமத்தையோ அமைக்க விரும்பவில்லை.

அவருடைய துறவு வாழ்க்கையில் பொதுமக்களிட மிருந்தோ, சீடர்களிடமிருந்தோ எந்தவித நன்கொடை யையும் பெறவில்லை. (அவருக்கே உரித்தான) எளிய வாழ்க் கையை மேற்கொண்டார். பொது வாழ்க்கையின் ஆடம் பரங்களை அவர் தவிர்க்கவே முயன்றார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல சீடர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது.

இது போன்று உருவாகிய இயக்கத்தை நெறிப்படுத்தி அதை ஒரு ஒழுங்கான அமைப்பாக நிறுவ வேண்டிய சூழ்நிலை தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது.

பின்னர் 1967ம் ஆண்டில், 'நாராயணானந்தா யூனி வர்சல் யோகா டிரஸ்ட்' என்ற மையங்கள் இந்தியா, ஜெர்மனி, டென்மார்க், ஸ்விட்சர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. இந்த நேரத்தில் மேலை நாட்டு இளம் ஹிப்பிகள் பலர், குறிப்பாக 'டென்மார்க்' தேசத்தவர் சுவாமி நாராயணானந்தாவிடம் வழிகாட்டி உதவும்படி வந்து சரணடைந்தனர்.

அவர்களில் பலர் போதை மருந்துக்கு அடிமையான வர்கள், மோசமான நாடோடிகள், சரண்புகச் சென்ற பல இடங்களிலிருந்தும் விரட்டப்பட்டு கீழ்நிலைக்கு தள்ளப்பட்ட வர்கள்.

ஆனாலும் சுவாமிஜீ அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு தமது சீடர்களாக ஏற்றுக்கொண்டார். உடனே அவர்களைச் சரி யான பாதைக்கு கொண்டுவந்து விட்டார்.

இதில் பல இளைஞர்களும். யுவதிகளும் டென்மார்க் தேசத்துக்குத் திரும்பி வந்து ஜில்லிங் என்ற இடத்தில் உள்ள என். யூ. யோக ஆசிரமத்தின், சந்நியாசிகளாகவும், சந்நியா

சினிகளாகவும் ஆனார்கள். அந்த ஆசிரமம் புதிதாகத் தொடங்கப்பட்டிருந்த சமயம் அது.

ஜில்லிங் ஆசிரமம் எழுபது ஏக்கர் பரப்பளவுள்ள ஒரு பழைய பண்ணையில் அமைக்கப்பட்டது. அந்த நிலத்தைப் பண்படுத்தி அங்கு ஒரு ஆசிரமத்தை உருவாக்க ஆசிரமவாசிகள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. இந்த உழைப்புடன் கூட தங்கள் வயிற்றுப் பாட்டுக்காக அவர்கள் வெளியே சென்று தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிந்து சம்பாதிக்கவேண்டியுமிருந்தது.

சுவாமிஜி அவர்களுடைய உண்மையான உழைப்பைக் கண்டு, டென்மார்க் நாட்டிற்கு விஜயம் செய்யும்படி விடுத்த அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டபோதே ஆசிரமத்திற்கு விடிவு காலம் பிறந்தது.

1971-ஆம் ஆண்டில் சுவாமி நாராயணானந்தா முதன் முறையாக டென்மார்க் நாட்டிற்கு வருகை புரிந்தார். சுவாமிஜி ஜில்லிங் ஆசிரமத்தில் ஐந்து மாத காலம் தங்கி முதல் இலவச ஆன்மிகப் பயிற்சி முகாமை நடத்தினார்.

அந்த முகாமில் உண்மையான ஆன்மிகப் பயிற்சியாளர்கள் தங்களுக்கெனத் தனித்தனி கூடாரங்களை அமைத்துக்கொண்டு அவைகளில் தங்கி அடிக்கடி குருவை நேரில் பார்த்து சந்தேகங்களைக் கேட்டறிந்து தெளிந்தனர். தினசரி பயிற்சி நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்துகொண்டனர்.

முகாம் மூன்று மாதகாலம் நடந்தது. ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் அதில் வந்து கலந்து கொண்டார்கள்.

1971-ம் ஆண்டு முதல் சுவாமி நாராயணானந்தா டென்மார்க் நாட்டிற்கும் மற்ற நாடுகளில் உள்ள மையங்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் சென்று வந்தார்.

ஜில்லிங்கில் மட்டும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன், ஜூலை ஆகஸ்டு மாதங்களில் இலவச ஆன்மிகப் பயிற்சி முகாமை நடத்துகின்றார். மெய்ஞ்ஞானத்தை நாடிவரும் அன்பர்களுக்கு உபதேசம் அளித்து அகில உலகத்திலுமுள்ள ஆயிரக்

கணக்கான சீடர்களுக்கு மிகவும் அக்கறையுடன் வழிகாட்டி உதவி புரிகிறார்.

சுவாமி நாராயணானந்த சீடர்களுடன் கொண்டுள்ள உறவுமுறை அந்தரங்கத் தொடர்புடையது. அவரது அருட் பார்வை சீடர்களுக்குள் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை விழிப் படையச் செய்து அவர்களை தங்கள் சொந்த பலத்திலேயே நின்று செயலாற்றும் சக்தியைக் கொடுத்து விடுகிறது. அவருடைய ஆன்மிக போதனையிலுள்ள கருத்தாழமும் ஞானத் தெளிவும் பொழுது போக்காக விளம்பரப் படுத்தக் கூடியது அல்ல. அவர் தமது சீடர்களை பாதிவழியில் கைவிடுபவரல்ல. முடிவான, உறுதியான மனக்கட்டுப்பாட்டை எய்தி அதன் மூலம் நற்கதிக்கு (மோட்சம்) போய்ச் சேரும்படி கட்டளை இடுகிறார்.

சுவாமி நாராயணானந்தாவின் சீடர்கள் உழைத்து சம்பாதித்து சமூகத்தில் ஒருவராகக் கலந்து வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்கள் நல்லொழுக்க விதிமுறைகளை கண்டிப்புடன் கடைபிடித்து சுயநலமில்லாத பற்றற்ற வாழ்க்கையை பின்பற்றி நடக்க முயல்கின்றனர்.

பெரும்பாலான ஆண், பெண் சந்நியாசிகளும் ஆசிரமங் களிலேயே வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவைகளில் பல சுய பலத்தில் இயங்கும் பண்ணைகளாக உள்ளன. அந்தப் பண்ணைகளிலேயே பட்டறைகளும் அதற்கான எல்லா வசதி களும் உள்ளன. ஆசிரமங்களில் தங்கியுள்ள ஆசிரம வாசி களுக்கு வேலை வாய்ப்பை அளிக்கத்தக்க வசதிகள் அவை.

சர்வதேசக் கூட்டமைப்பின் மைய இடமாக உள்ள டென்மார்க்கிலுள்ள ஜில்லிங் ஆசிரமத்தில் விவசாயப் பண்ணைத் தொழிலுடன் இணைக்கப்பட்ட ஒரு பால் பண்ணையும் இருக்கிறது. இந்த ஆசிரமத்தில் மிகப் பெரிய அச்சுக் கூடமும்உள்ளது. இங்குதான் வெளியீட்டுத் துறைக் கான புத்தகங்களும் பத்திரிகைகளும் அச்சிடப்பட்டு வெளியா கின்றன.

இங்குள்ள வேறொரு அணியினருக்கு பல்வேறு ஆசிரமங்களிலும், மையங்களிலும் கட்டக்கூடிய புதிய கட்டடங்களுக்கான கட்டுமானப் பணி தொடர்ந்து இருந்து வருகின்றது. இதுபோன்ற பணிகளுக்கு உதவும் வகையில் உலகம் பூராவிலுமுள்ள பல்வேறு மையங்களுக்கிடையே தங்களது அங்கத்தினர்களை பரிமாறிக் கொள்ளும் வழக்கம் தீவிரமடைந்துள்ளது.

இத்தகைய நெருக்கமான கூட்டுறவினால் இந்த நிறுவனம் சர்வதேசப் பல்சமயச் சீடர்களுக்கிடையே நல்லுறவுக்கான ஒற்றுமையை நிலவச் செய்கிறது.

தாங்கள் செய்யும் தினசரித் தொழில்கள் போக ஆசிரமவாசிகள் காலை நேரங்களிலும், மாலை வேளைகளிலும் தியானத்தில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும், விழாக் காலங்களிலும் எல்லோரும் தியான மண்டபத்தில் பொது தியானத்திற்காக ஒன்றாகக் கூடுகின்றனர். அப்போது நிகழும் கூட்டு வழிபாட்டிலும் இசையிலும் சேர்ந்து கொள்கின்றனர்.

இந்தப்பேரழகு மிக்க இயக்கத்தின் வாயிற் கதவுகளுக்குப் பின்னாலிருந்து இதன் கர்த்தாவின் பரமாத்மா உளப்பூர்வ வாழ்த்துக்கள் புரண்டோடி வருகின்றன.

அவருடைய மாபெரும் ஆன்மிகக் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாக உள்ள அனைவருமே மற்றுமுள்ள ஞானவழியைத் தேடி வரும் மெய்யன்பர்களோடு சேர்ந்து தங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள விலையில்லாப் பெரும் பரிசை பகிர்ந்து கொள்ளும் பணிவான விருப்பத்துடன் வாழ்ந்துவருகின்றனர்.

சுவாமி நாராயணானந்தா தென்னகத்தின் கூர்க் பகுதியில் 1902-ல் அவதரித்தார். 1929-ல் அவர் துறவியானார். ஆன்மிக சாதனைக்காக இமயமலைக்குச் சென்றார். அங்கே பேரானந்தப் பேரறிவு நிலையான நிர்விகல்ப சமாதி நிலை 1933ல் அவருக்குக் கிடைத்தது. அதன் பின்னரும் பல ஆண்டுகள் இமயத்தில் ஏகாந்தமாகவே இருந்தார். மனம்-ஆன்மா உள்ளிட்ட அருள் உலகில் தாம் பெற்ற ஈடு இணையற்ற புதுமையான அனுபவ உண்மைகளை எழுத்தில் வடித்தார். யோகம் மனம் போன்ற தத்துவத் துறைகளில் இன்று ஆதாரபூர்வமாக விளங்குவன அவரது நூல்களே. 1947-ல் பாகிஸ்தான் இந்திய மதவெறியர்களின் படுகொலைகளைக் கண்டார்; மனிதகுலத்துக்கு உதவ முன்வந்தார். சீடர்களை ஏற்க முடிவெடுத்தார். சுவாமி நாராயணானந்தா 'அகண்டமதம்' எனும் ஒரு புதிய மதத்தையே படைத்தார். இன்று உலகெலாம் பரவிய பொது சமயக் கொள்கையின் ஆன்மிக ஆசானாக விளங்குகிறார். பல நாடுகளில் ஆசிரமங்களும் மையங்களும் அவர் தலைமையின் கீழ் இயங்குகின்றன.

## முக்கோண வாழ்வும் விடுபேறும்

இந்தப் புத்தகம் நால்வகை நோக்குடைய மனித வாழ்க்கையை விவரிக்கிறது. அவை தர்மம் (நேர்மை), அர்த்தம் (பொருளீட்டுதல்), காமம் (இன்பம்), மோட்சம் (வீடு பேறு) ஆகும். கட்டுப்பாட்டைப் பயில நால்வகை யோக முறைகள் உள்ளன. அவை கர்மயோகம், பக்தி யோகம், ஞான யோகம், ராஜயோகம். நவீன காலத்திற்கேற்ப ஆசிரியர் அனைத்தையும் விளக்கியுள்ளார். திறமை பளிச்சிடும் சிறப்பான முயற்சி இது. நிறைவான வாழ்வே முழுமை பெற்ற வாழ்வு என்பதைப் போற்றுகிறார். இப்புத்தகம் நாகரிக மனிதனுக்கு இந்த நவீன காலத்து இடிபாடுகள், போராட்டங்களிலிருந்து மீள உண்மையான அமைதிப் பாதையைக் காட்ட முனைகிறது. தர்மத்தை விவரிக்கும் அத்தியாயம் பொருள் பொதிந்த மேம்பாடுடையது. இதைப் படிப்பவர் பயனடைவது உறுதி. பல்வேறு யோக முறைகளை விளக்கும் பாங்கு நடைமுறையில் யோகம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல; இல்லறத்தாருக்கும்கூட இசைந்து வருவதாக உள்ளது. முக்கோண வாழ்வு பயில்பவர் முயற்சிக்கும் பெரிதும் உதவுகிறது. இப்புத்தகத்தில் இவை அனைத்தும் தெளிவாகவும், எளிமையாகவும் தரப்பட்டுள்ளன. இவ்விஷயங்கள் பேரானந்தத்தையும், மனிதனுள் பொதிந்துள்ள இரகசிய ஆற்றல்களையும் கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன.

[1] சுவாமி நாராயணானந்தாவின் படைப்புகள், தொகுதி- 4.